

16+

ВЕЩА

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Март

№ 3 (298) 2020

Уважаемые читатели!

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» — официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>, и вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами, информацией, задавать интересующие Вас вопросы.

Мы ждём вас!

Сегодня в номере:

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано

в Комитете Российской Федерации по печати. Пер. № 014813

от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор

КОСТЫНА

Марина Ивановна

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.

Ответственность за содержание и достоверность сведений в рекламе и объявлениях несет их податель.

Переписка материалов, помещенных в «Весте-М», без письменного разрешения редакции не допускается.

Директор

по распространению

Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

11 февраля 2020 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 29 февраля 2020 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического

брака обращаться в типографию.

Заказ № 357.

Тираж 131250 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

П2181.

На первой странице — Диана
г. Сызрань

КОСМЕТИКА

- Крем в подарок себе, любимый.
- Косметический календарь на 2020 год.

САЛОН КРАСОТЫ

- Коса плюс хвост — нарядная прическа.
- Сезонная миграция волос.
- Щетка только по выходным.
- Укладка перед праздником.
- Кому можно расчесывать мокрые волосы.
- Маски от выпадения волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Зарядка для кистей рук.
- Специи для похудения.
- 20 минут — 20 секунд — 20 сантиметров.
- Несколько полезных советов на экстренный случай.
- Исцеление музыкой.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении эмфиземы, аритмии, трещин на пятках, спаек, катаракты, артрита, полипов.
- Полезная гречка.
- Рецепты от читателей.
- Зеленая аптека: чага.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- В окружении подруг.
- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Объемный кардиган, свитер с карманом и вязаными шариками и свитер с бантом, связанные на спицах, и жилет с капюшоном, связанный крючком.
- Жизнь в розовом цвете.
- Цветовой акцент.
- Браслеты из бросового материала.
- С новыми рукавами.
- Яркий абакжур.
- Из бывшего пуховика.
- Модные серьги своими руками.
- Ваза из гвоздей. • Эксклюзивная посуда.

ВАШ СТИЛЬ

- Платья нового сезона.
- Любительницам украшений.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 16 замечательных рецептов.

ХОЗЯЮШКЕ

- Реабилитированные продукты.
- Не выбрасывайте колготки.
- Разным полам — разные правила.
- Пластичная глазурь.
- Отварили? Подсушите!
- Секрет нежного бисквита.
- Сырные тонкости.
- О дружбе черного хлеба и зеленого лука.

ЕСЛИ ХОТИТЕ

- 1+1=?

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Куда летит воздушный шарик?

ИНТЕРЬЕР

- Расширяем зону отдыха.

ВАШ САД

- Катран крымский.
- Нескучный огород.
- Лунно-солнечный посадочный календарь для деревьев и плодовых кустарников.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Бабай не придет!
- Учимся произносить звук «р».
- Апельсин для будущего отца.
- «Наказанные» игрушки.

БРАТЬЯ НАШИ МЕНЬШИЕ

- Эмоциональный контакт с попугаем.
- Какой пол выбрать.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 марта по 15 апреля.
- Я люблю его безо всяких условий.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на апрель.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Нет предела совершенству, 2 часть.
- Удивительные люди: Наталья Рагозина и Ольга Шелест.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Анна Кабаченко. Милые бранятся...

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. • Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- «Повезло» на жадину нарваться! • Поцелуй для «везунчиков».
- Правильная лысина. • Невезучая я... • Танец живота — это не только красиво.
- Яства, совесть и танцы. • Правильное мыло. • Перья для... одежды.
- Пасхальный «цветок». • И друг, и доктор, и любовь... • Новый сезон: макияж, прически и укладки. • Слезливая кошка и щенячий детсад. • И многое другое.

С праздником 8 марта

КАКОЙ ДЕНЬ — САМЫЙ ЛУЧШИЙ?

Британские ученые не поленились и выяснили, какие дни недели наиболее выгодно использовать для разного рода занятий. Оказалось, что в понедельник повышена вероятность инфаркта, аж на 20%, — возможно, из-за принятого накануне, в выходные дни, алкоголя. И потому в этот день надо тщательно избегать любых стрессов. Получается, в понедельник на работу лучше не выходить. Четверг определен лучшим днем для занятий сексом: в этот день в нашем организме происходит мощный выброс гормонов сексуального возбуждения. Естественно, получается, что в четверг тоже не до работы. Самый удобный день покончить с курением — пятница; даже тем, кто не курит, в пятницу легче всего не начинать курить. При условии, что они — не на работе. А что там делать, если ученые не рекомендуют решать серьезные деловые вопросы в конце рабочей недели, то есть в пятницу.

Остаются два дня, вторник и среда, которые, судя по всему, можно с полной отдачей посвятить работе...



ИНТЕЛЛЕКТ В «АПЕЛЬСИНОВОЙ КОРКЕ»

Интересно: если опросить тысячу женщин, что они предпочтут — острый, глубокий ум или отсутствие «апельсиновой корки» на ногах и ягодицах, какой бы ответ победил? Скорее всего, без вариантов — второй.

А между прочим, по мнению американских ученых, пышнобедрые и целлюлитно одаренные женщины имеют гораздо более высокий интеллектуальный уровень по сравнению с гладкокожими «стройняшками». Имеющаяся у них более высокая концентрация жировых отложений на попе, бедрах и животике дает и больший запас омега-3 жирных кислот, необходимых для улучшения работы мозга.

Тем более, косметологи утверждают: целлюлит — это не патология, а естественный результат возрастных изменений и жировых отложений. У кого-то раньше, у кого-то — позже. В общем, если видите американку сплошь без целлюлита, знаете: в школе была двоечницей!..

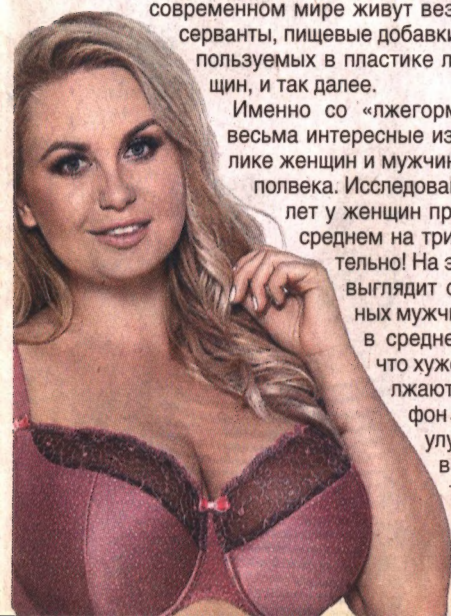


МИРОМ ПРАВЯТ Г.!

«Г.»

— это гормоны. Хотя в нашем случае точнее будет называть их «лжегормонами» — поскольку, вызывая точно такую же реакцию в организме, как и натуральный эстроген, они являются созданиями искусственными и, что еще важнее, не предназначенными для «гормональной» функции. Эти искусственные гормоны в современном мире живут везде — в еде (пестициды, консерванты, пищевые добавки), косметике, препаратах, используемых в пластике лица для разглаживания морщин, и так далее.

Именно со «лжегормонами» ученые связывают весьма интересные изменения, происшедшие в облике женщин и мужчин западных стран в последние полвека. Исследования показывают, что за эти 50 лет у женщин произошло увеличение бюста в среднем на три размера — довольно значительно! На этом фоне весьма драматично выглядит обратная тенденция у западных мужчин — их мужское достоинство, в среднем, здорово уменьшилось. И что хуже всего, эти изменения продолжают, ведь общий гормональный фон и экологическая ситуация не улучшаются. Так что, если человечеству грозит конец света, то наступит он не от атомных бомб — «Г.» покончат с нами тихо, «без шума и пыли»...



КАЛЕЙДОСКОП ИЗ СЕКС-ШОПА

Согласитесь, несколько странно будет увидеть такую детскую игрушку в таком специализированном магазине. Однако, ей тоже там может найтись достойное место — как эффективному немедикаментозному, без побочных эффектов, лечению импотенции!

К такому выводу пришли нейрохирурги, использовавшие калейдоскоп для реабилитации больных, перенесших операции на головном мозге. Просмотр меняющихся узоров активизировал височные доли мозга, отвечающие за эмоции, возникающие при визуальном контакте с внешним миром: многообразные варианты цветовых сочетаний оказывали на мозг легкое шокирующее действие, что приводило к довольно сильному психотерапевтическому эффекту. Одновременно происходил мощный выброс в организм половых гормонов, что закономерно повышало сексуальную восприимчивость и улучшало настроение.

Единственное возможное побочное действие калейдоскопа в таких случаях — опасность... впасть в детство. Пока таких случаев не отмечено, но если вдруг, поиграв с калейдоскопом, больной попросит купить ему радиоуправляемый танк...



КОСА ПЛЮС ХВОСТ — НАРЯДНАЯ ПРИЧЕСКА

Если вы умеете плести французскую косу, вам ничего не стоит сделать прическу, которая вроде бы проста, но выглядит очень изящно.

МАЛЬВИНА С КОСОЙ

● Выделите сектор волос на всю ширину лба и заплетите из них косу до макушки, закрепите ее резинкой. Старайтесь, чтобы при плетении прядки были одной толщины. Не затягивайте косу плотно, пусть прядки будут приподняты, так они лучше выделяются.

● Отделите волосы височных областей, зачешите их назад и закрепите на затылке в хвостик, соединив вместе с волосами, из которых вы плели косу.

● Остальные волосы расчешите и оставьте распущенными.

ЧЕТЫРЕ СЕКТОРА

● Разделите волосы на четыре сектора: передний (ото лба до макушки), два височных и затылочный.

● Из затылочного сектора, сильно наклонив голову вперед, заплетите косу снизу вверх, на макушке закрепите ее резинкой.

● Выпрямите голову и заплетите косу из переднего сектора. Закрепите ее резинкой.

● Зачешите к макушке волосы височных секторов, соедините с теми, из которых вы плели косы, и завяжите высокий хвост. Замаскируйте резинку прядкой волос.

ЧЕТЫРЕ СЕКТОРА НАОБОРОТ

● Разделите волосы на четыре сектора, как в предыдущей прическе.

● Заплетите косы из височных секторов в направлении макушки, доплетите косы обычным способом до самых кончиков, закрепите их резинками.

● Зачешите передний и затылочный сектора волос к макушке и завяжите все волосы вместе в высокий хвост. Косичками оберните резинку, подсуньте кончики волос под резинку и закрепите шпильками.



нок, обеспечивает нормальный обмен веществ.

Витамин Е стимулирует деятельность мышц и действует как антиоксидант.

Витамины А и Е (Аевит) отлично справляются с высыпаниями на коже.

Витамины группы В (по отдельности или в составе «Комбилипена») помогают защищать кожу от солнечных лучей, приводят ее в тонус, улучшают цвет, предотвращают различного рода дерматиты.

Витамин D значительно замедляет старение кожи.

Витамин РР (никотиновая кислота) повышает тургор кожи, эластичность и упругость.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ДОБАВКИ

Не лишними будут в домашнем креме некоторые аптечные препараты, но добавлять их следует только в том случае, если они нужны вашей коже.

Например, **ЯНТАРНУЮ КИСЛОТУ** в количестве 2 растворенных в небольшом количестве кипяченой воды таблеток можно класть в любой домашний крем, потому что она почти не имеет противопоказаний и положительно действует как на стареющую кожу, так и на молодую. Она ускоряет обновление клеток, активизирует выработку эластина и коллагена, нормализует степень увлажнения кожи и работу сальных желез, устраняет отеки и мешки под глазами.

Мазь «СОЛКОСЕРИЛ», изначально предназначенную для борьбы с дерматитами и кожными проблемами, обязательно нужно добавлять в крем с антивозрастным эффектом, потому что эта мазь отлично омолаживает кожу и разглаживает морщины. На тюбик крема-основы следует добавить не более 0,5 ч. ложки мази.

Если вам надоели синяки и мешки под глазами, не забудьте добавить в домашний крем гель **«ТРОКСЕВАЗИН»** («Троксерутин»), потому что он отлично убирает синяки и снимает отеки. На тюбик крема-основы нужно добавить 1 см геля.

«КУРИОЗИН» лечит акне различной степени тяжести. О его выдающейся способно-

сти разглаживать морщины в инструкции не написано, но косметологи советуют своим клиентам это средство для борьбы с морщинами и старением кожи, ведь в состав куриозина входит гиалуроновая кислота. В антивозрастной крем можно добавить целую чайную ложку куриозина.

Если вы нормально переносите запах **МУМИЕ**, горошинку этого средства, предварительно растворив в воде, тоже можно добавить в крем.

ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ДОБАВКИ

В крем можно добавить 2-3 капсулы рыбьего жира, тогда он обогатится еще и кислотой омега-3.

Для проблемной кожи желательно добавить в крем 2 мл спиртового раствора сока алоэ.

Поскольку детский крем, который мы берем за основу, предназначен больше для нормальной и сухой кожи, добавьте в домашний крем 1 ч. ложку коньяка или бальзама Битнера, если кожа у вас жирная.

Если вам удастся купить в аптеке «Кудесан» (Q10), обязательно добавьте несколько капель в крем, он отлично разглаживает и омолаживает кожу.

Не лишним будет в креме лимонный сок в количестве 5-7 капель, он добавит крему обезжиривающих и отбеливающих свойств.

Если у вас нет аллергии на мед, можете добавить 1 ч. ложку в крем, так как ничто не сравнится с этим продуктом в способности увлажнять кожу.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

В чистую посуду, которую вы будете использовать только для приготовления крема, предварительно протерев ее спиртом, выдавите тюбик крема. Затем добавьте масла и витамины, перемешайте, переложите в баночку и храните в холодильнике. Таков алгоритм ваших действий. Но те, кто давно занимается изготовлением до-

машнего крема, утверждают, что сначала надо сделать крем для рук или ног, опробовать его, понять, что он, как минимум, не хуже покупного. Следующий этап — порционный. Выдавите себе на чистую руку порцию крема-основы, добавьте по капельке тех добавок, которые выбрали, перемешайте и нанесите на кожу. Если через несколько дней применения такого крема вы поймете, что он вам нравится и оказывает то действие, на которое вы рассчитывали, приготовьте большую порцию.

ВНИМАНИЕ! Крем-основа и базовые масла, как правило, не вызывают аллергии, витамины — крайне редко, поэтому на них не обязательно делать пробу на сгибе локтя. А вот эфирные масла довольно часто являются причиной аллергии, поэтому их без предварительной пробы добавлять в крем нельзя. Добавьте к 0,5 ч. ложки любого растительного масла 1 каплю эфирного, нанесите на кожу на сгибе локтя и оставьте на 1-2 часа. Если никаких неприятных последствий не будет, добавляйте эфирное масло в крем. Но не переборщите!

ПРИМЕРНОЕ СООТНОШЕНИЕ

Понятно, что каждая из вас будет творить свой крем, но мы предлагаем пример, который поможет вам с первым опытом создания домашнего крема.

Выдавите в емкость тюбик детского крема (у него объем 75 мл), добавьте 2 ч. ложки оливкового масла прямого отжима (это базовое масло), 1 ч. ложку спиртового настоя алоэ, 1 ч. ложку коньяка, по 5 капель витамина А и Е, по 4 капли лимонного сока и масла бергамота и перемешайте до однородности.

Этот крем больше подходит для жирной кожи. Если у вас увядающая, уберите из рецепта коньяк, увеличьте количество витаминов вдвое и поменяйте масло бергамота на масло герани или ладана.

Со временем, когда вы освоите производство крема, вы измените количество и объем добавок по своему усмотрению.

Творите крем с душой и будьте прекрасны всегда!

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



ОБ УВОЛЬНЕНИИ



О СРОКЕ ВЫДАЧИ ТРУДОВОГО ДОГОВОРА

Каков срок выдачи на руки трудового договора при устройстве на новое место работы. Что делать работнику, если работодатель не уложился в отведенные сроки?

Начало трудовых отношений должно быть зафиксировано двумя документами: трудовым договором и приказом о приеме на работу.

В силу ст. 68 Трудового кодекса РФ приказ работодателя о приеме на работу объявляется работнику под роспись в трехдневный срок со дня фактического начала работы. По требованию работника работодатель обязан выдать ему надлежаще заверенную копию указанного приказа (распоряжения).

Срок изготовления трудового договора Трудовым кодексом РФ напрямую не предусмотрен.

Однако пунктом 12 Постановления Пленума Верховного суда РФ от 17.03.2004 № 2 «О применении судами Российской Федерации Трудового кодекса Российской Федерации» разъяснено, что, если трудовой договор не был оформлен надлежащим образом, однако работник приступил к работе с ведо-

ма или по поручению работодателя или его уполномоченного представителя, то трудовой договор считается заключенным, и работодатель или его уполномоченный представитель обязан не позднее трех рабочих дней со дня фактического допущения к работе оформить трудовой договор в письменной форме.

В случае пропуска срока оформления трудового договора работник должен напомнить работодателю о необходимости его скорейшего оформления, поскольку, в случае поступления жалобы работника в трудовую инспекцию на бездействие работодателя, на последнего может быть наложен штраф. Понятно, что начинать работу в организации с жалоб, а то и с угроз, нехорошо, но и работать в отсутствие трудового договора опасно, поскольку существует риск отказа работодателя произвести оплату за фактически отработанное время.

О ВЫПЛАТЕ ЗАРАБОТНОЙ ПЛАТЫ

Я устроилась на работу на частное предприятие. Мне назвали дату выплаты заработной платы, но ничего не сказали про аванс. Обязательно ли его должны выплачивать?

Согласно ст. 136 Трудового кодекса РФ заработная плата должна выплачиваться не реже, чем каждые полмесяца, соответственно, аванс Вам также должны выплачивать. Конкретная дата выплаты заработной платы в каждой организации своя, но она в любом случае должна производиться не позднее 15 календарных дней со дня окончания периода, за который она начислена.

ОБ ОТРАБОТКЕ ПРИ УВОЛЬНЕНИИ ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ

Я хочу перейти на другую работу, там меня очень ждут.

Обязательно ли отрабатывать две недели или этот вопрос можно полюбовно решить с работодателем? Знаю, что пенсионерам не надо отрабатывать, а как быть тем, кто еще не на пенсии?

Общее правило (абзац 1 ст. 80 Трудового кодекса РФ) гласит, что работник может уволиться по собственному желанию, предупредив об этом работодателя за две недели до даты предполагаемого увольнения.

Тем не менее, этот срок может быть сокращен при достижении соответствующей договоренности между Вами и Вашим работодателем. При отсутствии согласия работодателя придется отрабатывать предусмотренные законодательством две недели.

О СОХРАНЕНИИ ДОЛЖНОСТИ ЗА ЖЕНЩИНОЙ, НАХОДЯЩЕЙСЯ

И ПРИЕМЕ НА РАБОТУ

В ОТПУСКЕ ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ

Я отработала два года и ушла в декрет. Так получилось, что двоих своих детей я родила с разницей в 2,5 года. В общей сложности я пробыла в отпуске по уходу за детьми больше 5 лет. Все это время на моем месте работала другая женщина. Поскольку через два месяца мне выходить на работу, я сходила к начальству. Там мне сказали, что у этой женщины больше опыта, она ценный работник, увольнять ее не хотят, мне предложили другую должность, которая мне не нравится. Я знаю, что уволить женщину, пока она в отпуске по уходу за ребенком, нельзя, а поменять ей должность можно?

В соответствии со ст. 56 Трудового кодекса РФ на период отпуска по уходу за ребенком за работником сохраняется место работы (должность). Это означает, что до Вашего выхода из отпуска по уходу за ребенком Вам не могут изменить должность.

О ВЫПЛАТАХ ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ ПРИ БАНКРОТСТВЕ ПРЕДПРИЯТИЯ

Мне уходить в декрет через месяц. Но уже известно, что наше предприятие начало процедуру банкротства. В этом случае, как я

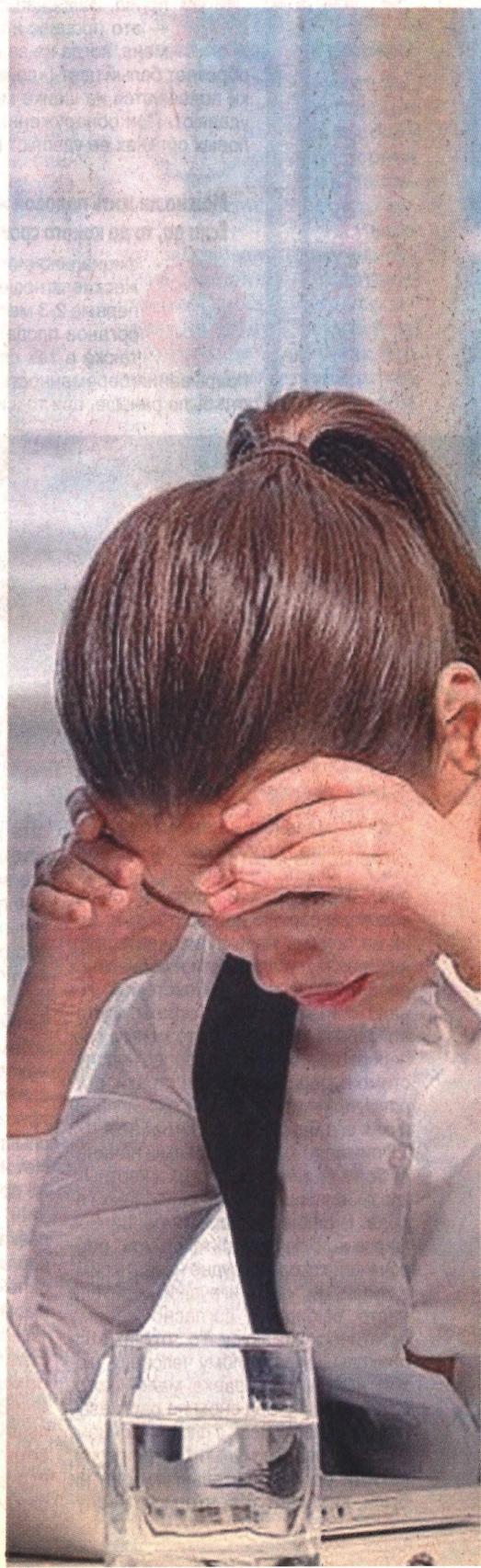
знаю, увольняют всех сотрудников, даже тех, кого по закону, как меня, уволить нельзя. Возможно, декретные мне еще успеют начислить. Но как быть с назначением детских пособий и выплат? Через два-три месяца мне даже справку о зарплате взять будет негде. И что делать?

Банкротство организации — процедура весьма не быстрая, она может занимать несколько лет, и всех работников сразу увольнять не будут. Вас могут уволить только тогда, когда либо Ваш ребенок достигнет возраста полутора лет (по сокращению штата), либо когда будет полностью завершено банкротство Вашего работодателя (только после этого произойдет ликвидация организации). На период ведения банкротства справку о зарплате Вы сможете получить у арбитражного управляющего Вашей организации, сведения о котором являются общедоступными и их можно узнать, зайдя на сайт Единого федерального реестра сведений о банкротстве, где публикуются сведения о всех банкротствах, а поиск можно осуществлять и по названию организации, и по ее ИНН.

Согласно ч. 5 ст. 13 Федерального закона от 29.12.2006 № 255-ФЗ «Об обязательном социальном страховании на случай временной нетрудоспособности и в связи с материнством», если на день обращения работника за пособием по беременности и родам, единовременным пособием при рождении ребенка, пособием по уходу за ребенком до достижения им возраста 1,5 года в отношении страхователя проводятся процедуры, применяемые в деле о банкротстве страхователя, назначение и выплата указанных пособий осуществляются территориальным органом Фонда социального страхования.

Соответственно, как только в отношении Вашего работодателя будет введена первая процедура банкротства, называемая «наблюдение» (о чем Вы опять-таки можете узнать из сведений на указанном выше сайте), за выплатой пособия Вам нужно будет обращаться в отдел социальной защиты населения.

На вопросы отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и адвокат О.Н. АЛИМКИНА



Один врач обнаружил у меня лейкоплакию и предложил удалить часть шейки матки. Другой не заметил этой патологии и предложил понаблюдать. А если будет необходимость, сделать криодеструкцию. Что мне делать и что такое лейкоплакия?

Думаю, что если диагноз не подтвердился, лучше пока понаблюдать. Необходимую помощь, как я понял, Вам оказать всегда сумеют. Лейкоплакия — это процесс нарушения внутриклеточного обмена, когда из-за нарушения питания клетка приобретает белый цвет («лейкос» — белый). Если такие клетки появляются на шейке матки, эти участки, как правило, удаляют. При обнаружении лейкоплакии на наружных половых органах ее удаляют в исключительных случаях.

Можно ли жить половой жизнью во время беременности? Если да, то до какого срока?

Официально считается, что нельзя иметь супружеские отношения в начале беременности (в первые 2-3 месяца, когда происходит закладка органов плода) и 2-3 месяца перед родами. А также в тех случаях, когда возникает угроза прерывания беременности, если прерывание беременности было раньше, при токсокозах и другой патологии.

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Мне 17 лет. У меня очень много растяжек (гораздо больше, чем у моих сверстниц), в основном на ягодицах и бедрах, а сейчас стали появляться и на груди (грудь у меня маленькая). В течение 3 месяцев я смазывала растяжки масляным раствором витамина Е, но положительных результатов не было. Помогите мне, пожалуйста.

Местное лечение растяжек маслами и кремами практически бессмысленно, оно просто смягчает кожу. Растяжка формируется в глубоких слоях и представляет собой практически рубцовое изменение. По этой причине коррекция уже имеющихся растяжек возможна только хирургическая (различные шлифовки) или методами, близкими к тому.

Что касается профилактики, то Вам нужна консультация эндокринолога, так как растяжки появляются не просто так, а при смене гормонального фона.

Сначала была несколько лет себорея волосистой части головы, а год назад появилась сыпь на всем теле. Диагноз — псориаз. Мне 21 год. Чем я только ни лечилась, это помогает лишь на некоторое время. В роду псориазом никто не болел. Говорят, что псориаз неизлечим. Неужели я не смогу быть здоровой?

Придется принять как данность, что псориаз у Вас есть, так как он уже все равно есть, и научиться с этим справляться. Да, это хроническое заболевание, которое на данном этапе гарантированно излечить мы не можем. Однако, это заболевание, которое протекает со сменой обострений и ремиссий. Вот максимально продлить ремиссии, добиться контроля над процессом — это возможно. Поэтому вначале проводится активный курс лечения — как местного, так и общего, в зависимости от ситуации, а затем лечение не прекращается, а переходит в поддерживающий режим.

То, что в роду неизвестны случаи заболевания, это стандартная ситуация. Есть два типа наследования псориаза. При первом из них заболевание четко прослеживается в нескольких поколениях, второй вариант — Ваш. Кстати, при таком раскладе есть большая вероятность, что Ваши дети заболевание не унаследуют.

Ответы на многие вопросы можно найти на сайте поддержки пациентов <http://psoriasis.qualitycare.ru/>. Это медицинский портал с адекватной и проверенной информацией, изложенной специалистом в доступной и понятной форме.



БАБАЙ НЕ ПРИДЕТ!

У маленьких детей свои детские страхи, которые появляются в возрасте 7-8 месяцев. Причем эти страхи очень серьезны своими последствиями. Если не помочь малышу избавиться от них, они могут привести к серьезным проблемам с нервной системой. Не надо считать детские страхи глупостью, быть уверенной, что малыш сам перерастет их, и уж тем более недопустимо провоцировать эти страхи, стараясь приучить ребенка к дисциплине, пугая его Бабой-Ягой или Бабаем.

Примерно к 2 годам малыш начинает бояться темноты, чужих животных, грозы, сильного ветра, сказочных героев. В последнее время появилось много книжек и мультфильмов, персонажей которых трудно назвать симпатичными, да и игрушки родители часто выбирают согласно своему эстетическому вкусу. То, что кажется прикольным взрослому человеку, может испугать человека маленького. Старайтесь перед сном не рассказывать малышу сказок с плохим концом, не показывайте мультики, где герои, какими бы замечательными они ни были, выглядят так, что могут напу-

гать ребенка. Потому что, когда он останется на ночь в темной спальне, его воображение оживит все страшные персонажи. Для детей впечатлительных, с хорошей фантазией и воображением боязнь темноты, а вернее, всех тех созданий, что таятся в ней, может стать настоящим мучением.

Помогите ребенку. Если он боится находиться в темной комнате, оставьте включенным ночник или приоткрытой дверь, чтобы малыш мог слышать ваши голоса и видеть свет. Нет ничего постыдного, если ребенку не просто пожелаю: «Спокойной ночи!», а немного посидят рядом, приласкают, успокоят. И лучше, если это сделает папа, потому что он самый сильный, и одно его присутствие даст малышу чувство защищенности.

ВНИМАНИЕ! Не провоцируйте страхи, пугая ребенка за плохое поведение Бабой-Ягой, Кощеем или Бабаем. Представьте, когда малышу, который боится заснуть, говорят, что если он не будет спать, его заберет Бабай. Так недолго и фобию на всю жизнь заработать.



ОТВЕТЫ мамам

Муж все время курит в квартире. Борюсь с ним, но пока бесполезно. Я говорю ему, что это вредно всем, особенно нашему 3-летнему сыну. Слышала, что, помимо легких, при пассивном курении у детей может страдать зрение. Расскажите подробнее.

Пассивное курение может приводить к повреждениям глаз у детей. Не исключено, что это может вызывать нарушения зрения и в более взрослом возрасте. Уже известно, что пассив-

ное курение влияет на здоровье глаз у взрослых. К проблемам, которые оно вызывает, относят возрастную дегенерацию желтого пятна сетчатки. Но какой эффект оно оказывает на глаза детей, ранее не изучалось. Китайские ученые обнаружили, что пассивное курение детей связано с истончением радужной оболочки — слоя глаза, который содержит много кровеносных сосудов. Чем длительнее было воздействие дыма, тем более выражен этот эффект. Ученые измеряли толщину радужной оболочки при помощи когерентной оптической томографии.

Сравнивая сканы глаз детей, подверженных пассивному курению, со сканами детей, не сталкивающихся с ним, авторы обнаружили, что у детей в первой группе радужная оболочка в среднем тоньше на 6-8 микрометров.

Ученые настаивают, что их данные подчеркивают, насколько важно ограждать детей от пассивного курения.

*На вопрос отвечала врач-педиатр, кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА*



УЧИМСЯ ПРОИЗНОСИТЬ ЗВУК «Р»

По статистике каждый третий первоклассник имеет проблемы с произнесением одного или нескольких звуков. Понятно, что лучше всего с постановкой звуков справится логопед, но не у всех есть возможность регулярно посещать этого специалиста, и далеко не в каждом детском саду есть такая должность. Поэтому не ждите милостей от природы, учите своего ребенка сами.

Причиной неправильного произнесения звука «р» является сложное положение

губ и языка, которое для этого требуется. Как только малыш научится алгоритму движений, ему будет проще выучить звук.

Чтобы получился звук «р», надо приоткрыть губы и зубы, язык свернуть чашечкой и поднять к альвеолам (это бугорки за верхними зубами), потому что при соприкосновении с ними язык вибрирует под напором струи выдыхаемого воздуха. Язык у малышей еще не такой подвижный, как у взрослых, поэтому его надо тренировать совершать все эти движения.

● Слегка прижмите малышу черенком чайной ложки кончик языка и попросите его произнести долгий звук «ж-ж-ж». Так он научится складывать язык чашечкой.

● Попросите малыша медленно выдохнуть и на выдохе быстро произносить звук «т-т-т» и заканчивать толчком — полным выдохом «тррр». Это будет уже почти тот звук, которого вы добиваетесь.

Понятно, что внятно объяснить ребенку, что вы от него хотите, трудно. Обязательно покажите несколько раз, как правильно делать упражнения, и показывайте каждый раз, когда будете тренироваться. Для достижения результата нужны 2 тренировки в день по 15-20 минут.



дайте мужу на десерт один апельсин каждый день. Суточная потребность в витамине С — 60 миллиграммов. В апельсине приблизительно столько и содержится.

АПЕЛЬСИН ДЛЯ БУДУЩЕГО ОТЦА

Если вы собираетесь в скором времени завести ребенка, позаботьтесь, чтобы муж получал достаточное количество витамина С. Как установили медики, этот витамин оздоравливает семенную жидкость. Вам ведь не нужны проблемы с зачатием и здоровьем будущего ребенка? Тогда не скупитесь и да-

«НАКАЗАННЫЕ» ИГРУШКИ

У меня двое малышей, которые хорошо ладят друг с другом и любят совместные игры. С ними только одна проблема, но ежедневная: «Кто будет убирать игрушки?» Было время, когда я ругала и наказывала детей, теперь я наказываю «непослушные» игрушки. Для тех игрушек, что вовремя «не убрались» на место, у нас заведен арестантский ящик. Я собираю в него разбросанные игрушки и отдаю их мальчишкам только, когда они «выкупят» их добрыми делами. Так дети называют помощь по дому. В первый раз, арестовав игрушки, я объяснила детям, что потратила на их уборку время, которое было нужно мне на домашние дела, и теперь у меня не останется времени на отдых. Поэтому для того чтобы выволить любимые игрушки из заточения, моим малышам надо сделать по одному добром делу за каждую игрушку. Правда, в последнее время арестантский ящик чаще всего остается пустым, а добрые дела мальчишки делают по собственному желанию. **Алиса, 31.**

Подготовила Галина УШАКОВА



ИСЦЕЛЕНИЕ МУЗЫКОЙ

Каждый день мы слышим музыку по радио, телевизору, из динамиков проигрывателя, в концертном зале. Мы слушаем музыку для собственного удовольствия, но, оказывается, ее звуки могут исцелять многие недуги — как телесные, так и душевные. В это трудно поверить? Однако такое вполне возможно.

ЦЕЛЕБНЫЕ ВИБРАЦИИ

Лечебное применение музыки имеет многовековую историю. Еще в Древней Греции звуками трубы лечили от радикулита и нервных болезней. Гиппократ рекомендовал музыку от бессонницы и эпилепсии. Древнекитайские врачи полагали, что музыкой можно вылечить любые болезни, и даже выписывали «музыкальные рецепты» для воздействия на тот или иной орган. На некоторых итальянских инструментах эпохи Возрождения можно увидеть надпись: «Музыка лечит душу и тело».

В наше время интерес к лечению музыкой возобновился. Появилась даже особая область медицины — музыкотерапия. На Западе она используется практически во всех областях медицины. С помощью музыки лечат депрессию, последствия стрессов, болезни сердца, гипертонию. Классическая музыка помогает человеку расслабиться перед операцией или сложной процедурой, уменьшить болевые ощущения.

Воздействие музыки на организм человека до сих пор до конца не изучено. Существует несколько теорий, объясняющих лечебное действие музыки.

Некоторые ученые полагают, что она влияет на психоэмоциональное состояние человека. Подверженность таким болезням, как гипертония, стенокардия, язва желудка, часто объясняется особенностями характера человека, его отношением к окружающей действительности. Чтобы вылечить заболевание, нужно изменить душевное состояние человека, его отношение к своим проблемам и к жизни. И музыка здесь — один из главных инструментов лечебного воздействия.

Согласно другой теории, основным целебным фактором в музыке является ритм. В природе все подчинено определенным ритмам, и организм человека — не исключение. Каждый орган (сердце, мозг и др.) вибрирует по-своему, и его вибрации могут совпадать с вибрациями определенных звуков и инструментов. Когда возникает болезнь, и функции органа нарушаются, он начинает работать в ином ритме, изменяется частота и сила его вибраций. И тут на помощь может прийти музыка. Она вызывает синхронизацию биологических ритмов больного органа в соответствии

с «пульсацией» музыки, что способствует более быстрому выздоровлению.

МУЗЫКАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

Сегодня специальная международная ассоциация музыкотерапевтов разрабатывает и выпускает музыкальные «лекарства».

Создаются музыкальные композиции, которые помогают при бессоннице, депрессии, неврозах, способствуют восстановлению организма после перенесенных тяжелых заболеваний и операций, облегчают страдания при неизлечимых болезнях, помогают сбросить вес, избавиться от табакокурения и алкоголизма. Больные «принимают» эти музыкальные произведения, как таблетки или лекарственные травы.

Музыкотерапевты рекомендуют подбирать лечебные мелодии индивидуально для каждого пациента, но существуют и универсальные «мелодии-целители».

Для поднятия настроения можно слушать «Рондо в турецком стиле» Моцарта, «Хабанеру» из оперы Бизе «Кармен» или «Триумфальный марш» из оперы Верди «Аида».

Творческий импульс придают «Марш» Дунаевского из кинофильма «Цирк», «Болеро» Равеля, «Танец с саблями» Хачатуряна.

Помогает снять стресс музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, «Картинки с выставки» Мусоргского.

От невроза и раздражительности избавляют музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.

От депрессии лечат ритмы джаза, блюза, регги, берущие свое начало в темпераментной африканской музыке.

При переутомлении нужно слушать «Утро» Грига, «Рассвет над Москвой-рекой» из оперы Мусоргского «Хованщина», романс «Вечерний звон», «Времена года» Чайковского, музыку Пресли, Армстронга, Эллингтона.

К полному расслаблению приводит прослушивание «Вальса» Шостаковича из кинофильма «Овод», «Метели» Свиридова.

Если тяжело вставать по утрам, помогут концерты и сонаты Вивальди,



серенады Шуберта, «Утреннее расположение духа» Грига.

При бессоннице рекомендуются сюита Грига «Пер Гюнт», «Медитация» Массне, «Баркарола» Оффенбаха, «Песни без слов» Мендельсона, «Мелодия» Глюка, «Мечты» Шумана и «Грустный вальс» Сибелиуса.

При хронической усталости поможет музыка Брамса.

В качестве лекарства от мигрени подойдут «Юморески» Дворжака, «Американец в Париже» Гершвина и «Весенняя песня» Мендельсона.

Головную боль снимает прослушивание полонеза Огинского, сюиты Хачатуряна «Маскарад», «Венгерской рапсодии» Листа и «Дон Жуана» Моцарта.

При гипертонии полезно слушать фуги Баха.

Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона.

Заболевания сердца помогают исцелять Пятая симфония Бетховена, концерт для двух скрипок Баха.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки заживает при прослушива-

нии «Вальса цветов» Чайковского и музыки Моцарта.

От гастрита излечивает «Соната № 7» Бетховена.

При лечении алкоголизма и при отказе от курения помогают «Аве Мария» Шуберта, «Лунная соната» Бетховена, «Лебедь» Сен-Санса, «Метель» Свиридова.

ФЕНОМЕН МОЦАРТА

Самой полезной для здоровья специалисты считают музыку Моцарта. Она оказывает поистине волшебное действие: помогает при простуде и головной боли, депрессии и умственном напряжении. Знаменитый французский актер Жерар Депардьё в молодости страдал заиканием. По совету врача он ежедневно слушал музыку Моцарта и через три месяца избавился от дефекта речи.

Самое удивительное, что произведения великого австрийского композитора влияют не только на людей, но и на животных и даже на неодушевленные предметы. Если музыка Моцарта регулярно звучит в коровнике, коровы дают вдвое больше молока. А когда она звучит в пекарне, тесто подходит намного быстрее и хлеб получается пышнее.

КОНЦЕРТ ДЛЯ СЕРДЦА И ПОЧЕК

Лечебное воздействие музыки зависит не только от мелодии, но и от музыкального инструмента, на котором ее исполняют. Оказывается, каждый человеческий орган любит «свою» музыку. Считается, что:

- арфа гармонизирует работу сердца
- барабан помогает больному сердцу нормализовать ритм и лечит кровеносную систему
- печень положительно реагирует на

деревянные духовые инструменты: гобой, кларнет

- скрипка исцеляет душу и способствует самопознанию человека
- виолончель воздействует на почки
- цимбалы «уравновешивают» печень
- баян и аккордеон активизируют работу органов брюшной полости
- флейта очищает легкие и бронхи
- пианино нормализует работу щитовидной железы
- орган гармонизирует деятельность позвоночника и приводит в порядок мысли
- саксофон активизирует сексуальную энергию.

ПРАВИЛА МУЗЫКОТЕРАПИИ

Тем, кто хочет лечиться музыкой, нужно соблюдать несколько простых правил.

Доказано, что лечебные свойства музыки не связаны с музыкальными направлениями. Исцелять может и фольклор, и поп, и джаз, и классика. Главное условие — музыка должна нравиться и вызывать положительные эмоции.

Лучше всего слушать музыку расслабившись, в удобной позе, с закрытыми глазами. При этом не важно, хотите вы успокоиться или взбодриться. Музыка помогает, когда ее слушают, словно пропуская через себя, заполняя мелодией мысли и сознание.

Громкость музыки нужно регулировать. Не стоит включать ее на полную катушку — это вредно для организма и утомляет нервную систему.

Сеансы музыкотерапии не должны быть слишком продолжительными. Если слушать музыку часами, эффект может быть противоположным. Такое прослушивание вызовет усталость и раздражение.



Во время прогулок по лесу иногда можно увидеть березы, стволы которых украшены причудливыми черными наростами. Это березовый гриб, известный под названием «чага». Многие считают такие деревья больными. Между тем, чага может принести неоценимую помощь нашему организму.

Целебные свойства чаги были известны давно. Способы ее применения в качестве лекарственного средства описаны еще в трудах знаменитого средневекового врача Авиценны. В России березовым грибом лечили заболевания желудка, кишечника, печени, почек, мужских и женских половых органов, раковые опухоли.

БОЛЬШОЙ, ЧЕРНЫЙ...

Чага — многолетний гриб-трутовик. Она представляет собой неправильные, иногда растянутые по длине стволу наросты с неровной изломанной поверхностью. Часто грибы бывают очень крупных размеров — до 0,5 м в длину, 10-15 см в толщину и весом от 2 до 5 кг.

Чагу нужно отличать от ложного и настоящего трутовиков, имеющих копытообразную форму и растущих на березе плоскостью вниз. В отличие от других трутовых грибов, поверхность чаги черная, смолянистая, растрескавшаяся, внутри темно-коричневая, очень твердая. По направлению к стволу ткань гриба светлеет, становится мягче и на ней заметны мелкие желтоватые прожилки. На нижней поверхности чаги, соприкасающейся со стволом, нет губчатого

слоя, который характерен для других грибов-трутовиков.

ПО ГРИБЫ — С ТОПОРОМ

Заготавливать чагу можно весь год, но лучше всего весной, когда активность гриба выше. Не следует собирать чагу с сухих и засыхающих деревьев, а также грибы длиной более 1 м и старые, крошащиеся грибы черного цвета по всей толщине.

Гриб с большим трудом отделяется от дерева, чаще всего его можно отсечь только топором. Нарост подрубается под самое основание, затем от него отсекается ненужная рыхлая рыжебурая или желтоватая часть. Твердую часть очищают от бересты и остатков древесины, разрезают на куски размером 3-6 см. Затем сушат в хорошо проветриваемом помещении или в духовке при температуре, не превышающей 60°. В процессе сушки куски уплот-

няются, становятся еще более твердыми и приобретают темно-коричневую окраску. Хранят чагу в плотно закрытой стеклянной посуде не более 2 лет.

УНИКАЛЬНЫЕ СВОЙСТВА

Чага вырастает на месте отломленных сучков, солнечных ожогов, трещин. Под влиянием грибных нитей физиологические процессы в тканях дерева изменяются, и в чаге накапливаются вещества, которые береза вырабатывает как средство защиты против гриба-паразита. Эти вещества оказывают стимулирующее действие на ферментные системы человеческого организма, что и обуславливает лечебные свойства чаги.

Современные научные исследования доказали, что препараты чаги обладают спазмолитическим, противомикробным, болеутоляющим, мочегонным, слабительным действием, нормализуют деятельность желудочно-кишечного тракта, снижают содержание сахара в крови, замедляют рост опухолей различного происхождения. Чага применяется при хроническом гастрите, дискинезиях, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, а также в качестве симптоматического средства, улучшающего общее состояние онкологических больных. Препараты чаги противопоказаны больным хроническим колитом и дисбактериозом.

ЩИТОВИДКА ПОРТИТ ХАРАКТЕР

По статистике, проблемы со щитовидной железой встречаются у женщин в 8 раз чаще, чем у мужчин. Дисфункция щитовидной железы может привести к тому, что женщинам становится очень трудно контролировать свои эмоции. Причем нередко перепады настроения и раздражительность бывают у таких пациенток единственными жалобами. Мужчины должны знать, что многие «капризные» жены просто нуждаются в медицинской помощи. И что женский характер часто портится по причине гормональных сбоев, которые, кстати, можно устранить.



ЛЕЧЕНИЕ ПО ЧАСАМ

Бороться с раком нужно с учетом времени суток и биологических ритмов организма. Научные исследования показали, что такой подход к лечению дает возможность переносить более высокие дозы противораковых препаратов с наименьшим вредом для организма. В частности, прием цитостатических препаратов «Адриамицина» утром, а «Дисплатина» вечером позволяет в два раза уменьшить количество их побочных эффектов. Даже хирургическое лечение должно проводиться с учетом фазы менструального цикла. Удаление опухоли через неделю после менструации на 13% повышает шанс избавиться от рака на 5 лет. Причина этого в том, что гормоны, выделяющиеся в этой фазе менструального цикла, предотвращают метастазирование раковых клеток.



УЗИ ПРИВОДИТ К РОЖДЕНИЮ ЛЕВШЕЙ

Шведские ученые пришли к выводу, что УЗИ во время беременности повышает вероятность рождения левши. У женщин, проходивших за время беременности одно ультразвуковое исследование, вероятность рождения «леворукого» ребенка возрастает на 3%. А у тех, кто подвергался этой процедуре дважды, она увеличивается на 30%. Исследователи предполагают, что причиной подобного феномена может быть влияние ультразвука на мозг. Но доказательства повреждающего действия ультразвука на мозг они не обнаружили, поэтому не рекомендуют женщинам отказываться от этого вида обследования.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ НАСТОЯ

Гриб промыть, залить кипяченой водой и настаивать 4 часа. Затем натереть на терке или пропустить через мясорубку, а воду, в которой гриб замачивался, использовать для настоя. 1 часть измельченного гриба залить 5 частями (по объему) воды, оставшейся после замачивания гриба, подогретой до 50°. Настаивать в течение суток, затем воду слить, осадок отжать через несколько слоев марли и долить кипяченой водой до первоначального объема. Настой можно хранить в прохладном месте в течение 3-4 дней.

Принимают настой по 1 стакану 3 раза в день перед едой при гастритах с пониженной кислотностью, а также для лечения злокачественных опухолей различной локализации.

При опухолях, расположенных в малом тазу, в дополнение к приему настоя применяют теплые микроклизмы с настоем чаги (50-100 мл) на ночь.

Прием настоя ограничивают при заболеваниях, сопровождающихся задержкой жидкости в организме. В этих случаях можно употреблять концентрированный настой гриба. Для его приготовления берут 2 части чаги на 5 частей воды. Соответственно уменьшается и количество принимаемого настоя: по 100 мл 3 раза в день.

Лечение чагой проводят курсами по 3-5 месяцев с перерывами в 7-10 дней.

При лечении настоем чаги нужно соблюдать молочно-растительную диету, ограничивая прием мяса и животных жиров и исключая консервы, копчености, острые приправы. На время лечения необходимо отказаться от применения пенициллина и внутривенного введения глюкозы.

Из чаги производят препарат «Бефунгин», применяемый при лечении хронических гастритов и язв, а также в качестве симптоматического средства при лечении онкологических больных. Особенно показан этот препарат при раке желудка и легких. Выпускаются и другие препараты из чаги в различных лекарственных формах — как в таблетках, так и для внутримышечного введения. Препараты из чаги нетоксичны.

АРИТМИЯ

● 100 мл настоя чаги смешать с 250-300 г меда и 3 ст. ложками лимонного сока. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения — 10 дней.

БРОНХИТ

● Смешать 1 ч. ложку настоя чаги, 2 ч. ложки сока алоэ и 100 г меда. Хранить в темном прохладном месте. 1 десертную ложку смеси развести в 1 стакане горячего молока и пить 2 раза в день за 1 час до еды.

ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ

● Взять в равных частях по-

рошок чаги, цветки ромашки, траву и цветки зверобоя, березовые почки. 400 г сбора пропустить через мясорубку, перемешать. 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану настоя, растворив в нем 1 ч. ложку меда, утром до завтрака и вечером после ужина. Лечение проводить до тех пор, пока не закончится смесь.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

● 1 ст. ложку настоя чаги перемешать с 1 ст. ложкой нерафинированного подсолнечного масла и сразу же выпить. Принимать 3 раза в день за 20 минут до еды (перед приемом на-

стоя 2 часа нельзя ничего есть). Лечение проводить по схеме: 10 дней прием, 5 дней перерыв, 10 дней прием, 10 дней перерыв, 10 дней прием.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

● 50 г гриба измельчить, залить 1 л кипятка, настаивать 24 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения — 28 дней. После недельного перерыва курс повторять.

МИОМА МАТКИ

● 250 г чаги замочить в 2 л воды, оставить до размягчения. Затем гриб натереть на крупной терке и снова залить

той же водой. Емкость с чагой поставить на слабый огонь и, не доводя до кипения, держать в течение 1 часа. После этого отвар снять с огня, немного охладить и процедить. 1 стакан сухих ягод калины залить 1 л холодной воды, настаивать в течение 5-6 часов, затем прокипятить в течение 1 часа на водяной бане. Охладить, процедить, добавить настой чаги, 250 г сока алоэ и 250 г меда. Полученную массу тщательно перемешать, долить кипяченой водой до 4 л и поставить на 6 дней в прохладное темное место. После того, как смесь забродит, поместить ее в холодильник. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 5-6 месяцев. При приеме смеси не следует применять другие лекарства.

ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ, ЯЗВА ЖЕЛУДКА, ПОЛИПЫ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

● 2 ч. ложки препарата «Бефунгин» развести в 150 мл теплой кипяченой воды и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

РАК ЖЕЛУДКА

● 1 ст. ложку измельченной чаги и 1 ст. ложку корневищ горца змеиного залить 0,5 л теплой кипяченой воды (не выше 50°). Настаивать ночь, утром процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 1 час до еды.

ВЫСОКИЙ КАБЛУК — ПРИЧИНА БЕСПЛОДИЯ

Английские врачи считают, что слишком высокий каблук может стать причиной бесплодия. Дело в том, что когда высота каблука превышает 8-12 см, женщина при ходьбе непроизвольно отклоняется назад. Подобное положение тела создает дополнительное давление на тазовые кости, заставляя женщину неестественно прогибаться, слегка выпячивая живот вперед. В результате внутренние органы находятся под большим давлением. При длительном и систематическом пребывании в подобном положении может возникнуть не только нарушение менструального цикла, но и проблемы с зачатием, вплоть до бесплодия.



ПОСЛЕОПЕРАЦИОННАЯ ЖЕВАЧКА

Любые операции в брюшной полости вызывают нарушение перистальтики кишечника. Это может приводить к болям в животе, тошноте, что в конечном итоге удлинит время пребывания пациента в больнице. Иногда пациенты после проведения полостной операции в течение некоторого времени не могут принимать пищу. По мнению американских ученых, ускорить выздоровление после полостных операций может... жевательная резинка. В проведенном ими исследовании участвовало 34 пациента, перенесших операцию по удалению части толстой кишки. Половина из них в послеоперационном периоде помимо традиционного лечения три раза в день жевали жевательную резинку без сахара, остальные лечились только обычными средствами. У пациентов, жевавших резинку, функция кишечника восстанавливалась намного быстрее. Время пребывания в больнице у пациентов из контрольной группы составило в среднем семь дней, а у пациентов, употреблявших жевательную резинку, оно сократилось до четырех.





НЕСКУЧНЫЙ ОГОРОД

Те, кто любит овощи, отводят наибольшие участки под огороды, они с любовью и вниманием ухаживают за растениями, но им иногда не хватает ярких красок, чтобы радовали глаз. Однообразная зелень становится скучной и малоинтересной, хочется чего-нибудь яркого, необычного. Вот поэтому многие украшают свои огороды, кто чем сможет. Обносят их плетнями, сажают подсолнухи или мальву, которыми и впрямь можно любоваться, отдыхая от работы. На маленьких огородах, которые выделяют из обычных 6 соток, такие крупные габариты совсем не к месту. Здесь нужно сохранить масштабность, поэтому следует выбирать более мелкие декоративные детали.

Отделить огород от других зон (цветников, плодового сада) можно низкорослым кустарником или рядками «скромных» многолетних цветов.

У входа на огород по обеим сторонам дорожки следует посадить по кусту цветущих кустарников, например, спирея вангутта и др. В конце дорожки устроить клумбу яркого огненно-красного цвета, например, с цветущей геранью. Ее удобно размножать черенками, которые в домашних условиях быстро растут и уже в апреле образуют соцветия. В клумбу их высаживают цветущими.

Так что вы еще не успели посадить огород, а вас уже встречает на огороде цветущая клумба. Плетень на маленьком огороде желательно превратить в «символический», т. е. очень низенький с оригинальным плетением из тонких прутьев и не по всему периметру участка, а скажем, на закругленных углах.

КАТРАН КРЫМСКИЙ

Катран традиционно считается теплолюбивым растением, его выращивают на Кавказе, в Крыму, на юге Украины. Однако он может расти на всей территории нашей страны, исключая только районы вечной мерзлоты.

Катран — это многолетнее овощное растение с крупным корнеплодом, напоминающим по вкусу хрен. Его иногда называют сладким хреном. В диком виде он рос когда-то по берегам морей Балтийского и Черного. В культуре выращивают несколько видов этого растения: катран турецкий, или крымский, морской, восточный и прутьевидный. Катран относится к семейству крестоцветных, или капустных, это очень стойкое и выносливое растение, которое переносит как холод до -5° , так и жару.

Его мясистый корнеплод содержит сахара, микроэлементы: калий и фосфор, витамины С и группы В, эфирные масла, придающие ему аромат и остроту. Корнеплоды можно употреблять в сыром виде, как приправу, с помидорами, чесноком, болгарским перцем, так и в жареном, тушеном и вареном виде. Его добавляют в маринады и соленья при зимних заготовках. Катран можно выращивать как однолетнюю овощную культуру, выкапывая корнеплод осенью первого года. В этом случае они набирают массу 250-300 г. Если выкапывать его через 2 года, то масса будет достигать 1 кг, а если выращивать 3 года, то корнеплоды нередко бывают в 3 кг и более.

ПОСЕВ

Для того чтобы вырастить катран на своем участке, необходимо знать, что семена следует высевать осенью в начале или середине сентября. Для весеннего посева их выдерживают 3 месяца во влажном песке в холодильнике (стратифицируют) и высевают в мае.

● Для катрана выбирают открытое, хорошо освещенное место. В затененном месте он будет расти хуже.

● Почву разрабатывают глубоко, так как корнеплоды достигают иногда 50 см длины.

● Расстояние между растениями должно быть 30-40 см. Применяют две схемы посева семян. Рядки нарезают на расстоянии 20 см один от другого. Семена раскладывают в лунки с промежутками в 40 см. В следующем ряду лунки располагаются в шахматном порядке. И второй вариант, когда рядки располагаются на расстоянии 40 см один от другого. Семена сеют довольно густо, а затем всходы прореживают до 30-40 см между ними.

УХОД

Катран не требует особого ухода. Его кусты разрастаются и образуют крупные листья и соцветия. Цветки катрана мелкие, до 1 см, белого, розового или си-

реневого оттенка, издают сильный аромат. Они образуют крупные полушаровидные соцветия, которые охотно посещают пчелы. Растение считают хорошим медоносом, кроме того, цветущий катран очень декоративен. Цветоводы-дизайнеры взяли его на вооружение для устройства куртин в парках и больших скверах.

СБОР УРОЖАЯ

В сентябре корнеплоды катрана выкапывают, отряхивают с них землю и просушивают, хранят в холодильных установках или в погребах в ящиках с влажным песком при температуре от 0 до $+3^{\circ}$. Корнеплоды одного сезона очень нежные и плохо хранятся. Поэтому его рекомендуют выращивать 2 года. Корнеплоды катрана имеют удлиненную цилиндрическую форму, они никогда не ветвятся. Кожица всегда ровная и гладкая, что выгодно отличает его от обычного хрена.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Размножают катран семенами, которые находятся в округлых стручках, или тонкими корешками, находящимися в нижней части корнеплода, их осторожно срезают, разделяют на отрезки в 15 см, связывают в пучки по 10 штук и хранят в холодильнике или подвале во влажном песке всю зиму до высадки их в грунт.

Подготовила Елена ФРОЛОВА



КУРИЦА В БЕКОНЕ

Вымойте небольшой вилок капусты, лучше молодой, обсушите, порежьте кубиками и выложите в смазанную маслом форму для запекания. Поджарьте на растительном масле мелко порезанную луковицу, посыпьте луком и порезанной зеленью укропа капусту, перемешайте. Нагрейте 0,75 стакана куриного бульона (можно из кубика), добавьте к нему 100 мл сливок, 2 ч. ложки томатной пасты, 0,5 ч. ложки сахара, щепотку красного горького перца, соль и черный перец по вкусу, перемешайте и залейте этим соусом капусту. Разрежьте куриную грудку на порционные куски, посолите, поперчите, посыпьте паприкой и смажьте измельченным чесноком. Оберните куски курицы ломтиками копченого бекона и выложите поверх капусты. Запекайте блюдо в разогретой до 200° духовке с включенным верхним и нижним подогревом 25 минут, затем накройте крышкой или фольгой и запекайте еще 15 минут. Если соуса получилось много, снимите фольгу и включите на 10 минут режим «гриль», чтобы он испарился, или достаньте форму, слейте лишний соус, загустите его мукой и подавайте к отварной картошке, которая подходит в качестве гарнира к этому блюду.



ПАШТЕТ ПО-ПОЛЬСКИ

Очистите и мелко порежьте 10 сваренных вкрутую яиц, добавьте к ним пучок порезанного зеленого лука и по 1 ст. ложке порезанной зелени петрушки и укропа, измельченный зубок чеснока, 2 ст. ложки мелко порезанных вяленых помидоров, отцеженных от масла. Перемешайте и приправьте 1 ч. ложкой соли, щепоткой красного острого перца, 1,5 ч. ложки черного перца, добавьте по вкусу куркуму, орегано и эстрагон, перемешайте и попробуйте. Если вкус вас устроит, добавьте 2 сырых яйца и по 3 ст. ложки манной крупы и кефира. Вымешанную массу выложите в смазанную маслом форму из фольги и запекайте в разогретой до 180° духовке 1 час. Затем дайте полностью остыть, достаньте из формы и порежьте на порционные куски.



МЯСО ПОД ШУБОЙ

Обжарьте на растительном масле куски отбитой, посоленной и поперченной свиной мякоти. Переложите их на застеленный пекарской бумагой противень, смажьте кетчупом и накройте шубой из порезанного колечками лука-порея, измельченного чеснока, майонеза и натертой на мелкой терке моркови. Запекайте свинину в разогретой духовке до готовности овощей.

РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ С ГРИБАМИ

Грудку индейки надрежьте по горизонтали, раскройте, как книжку, отбейте, посолите и поперчите с одной стороны, посыпьте рубленой зеленью петрушки. Выложите на мясо поджаренные до золотистого цвета шляпки шампиньонов (6-8 штук) и 250 г порезанного кубиками копченого сыра. Заверните мясо рулетом, посолите и поперчите наружную сторону, оберните рулет беконом, обжарьте в сковороде, где жарились грибы. Доведите рулет до готовности в духовке при температуре 160°. На это понадобится около 1,5 часа.

Во время запекания время от времени переворачивайте рулет, чтобы не пересушить бекон.





СВИНИНА ПОД ВИНОГРАДНЫМ СОУСОМ

Разогрейте духовку, выложите в форму или на противень 2-3 стакана ягод красного винограда без косточек, полейте его 1-2 ст. ложками растительного масла, слегка присолите и добавьте несколько веточек чабреца. Запекайте виноград 20 минут. Через 10 минут после начала запекания поджарьте на растительном масле до готовности 4-5 кусков свиной корейки без кости. В процессе жарки посолите и поперчите мясо. Разложите готовое мясо по тарелкам, поверх него выложите запеченный виноград, полейте все соком, который образовался при запекании винограда. На гарнир подайте зеленый салат.



КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ФОРМОВАННОЕ

Такое пюре удобно подавать к праздничному столу.

Сварите картофель в подсоленной воде, разомните его, добавьте молоко и масло. Пока картофель варится, спассируйте на растительном масле натертую на мелкой терке морковь и отожмите из нее лишнее масло. Если хотите добавить в пюре зелень, вымойте ее, обсушите и мелко порежьте. Смешайте горячее картофельное пюре с обжаренной морковью, зеленью, паприкой, разложите по смазанному маслом формочкам для кексов и утрамбуйте. Переверните формочки на блюдо и украсьте формованный картофель смешанной с чесноком сметаной и зеленью.

НЕМЕЦКИЕ МЯСНЫЕ ПИРОЖКИ

Ноджарьте 0,5 кг говяжьего фарша до коричневого цвета, добавьте 1 мелко порезанную луковицу, 0,5 кг замоченной в холодной кипяченой воде и отжатой квашеной капусты, посолите, поперчите, тушите до мягкости капусты.

Замесите сдобное дрожжевое тесто из 1 ст. ложки сухих дрожжей, 0,5 ст. ложки сахара, 1 ч. ложки соли, 0,5 стакана молока, 50 г сливочного масла или маргарина, 2 яиц и 2-3 стаканов муки. Положите тесто в миску, накройте полотенцем и дайте подойти. Если оно будет недостаточно густым для разделки, добавьте муки и вымесите. Разделите тесто на порции из расчета на один пирожок, дайте ему подойти еще раз, раскатайте кружки, положите в них начинку, защипите и выложите на противень, подпыленный мукой. Выпекайте пирожки в разогретой духовке до готовности.

Если хотите сформовать их на немецкий манер, раскатайте тесто, порежьте на квадраты, разложите начинку, защипите противоположные углы и стороны квадрата, сплющите пирожки, чтобы выпустить лишний воздух и выпекайте в таком виде. При желании можете смазать верх пирожков взбитым яйцом.

Не нравится капуста в качестве начинки? Добавьте к мясу вместо нее мелко порезанные грибы.



ПИРОГ С МЯСОМ И ГРИБАМИ

Замочите горсть сушеных лесных грибов в холодной воде на несколько часов, затем отварите в той же воде, отцедите и порежьте. Поджарьте на растительном масле большую мелко порезанную луковицу, добавьте отваренные грибы, посолите, поперчите и жарьте, пока не испарится лишняя влага. Отдельно поджарьте 1 кг шампиньонов, посолите, поперчите, соедините вместе грибы и лук.

Разотрите 25 г дрожжей с 2 ст. ложками теплого молока и щепоткой сахара, дождитесь, пока они запузырятся. Смешайте 0,5 стакана сливок с 2 яйцами, влейте в 2 стакана просеянной муки, смешанной со щепоткой соли, добавьте 2 ст. ложки растительного масла. Добавьте дрожжи, хорошенько замесите тесто, накройте полотенцем и дайте подойти. Выложите половину теста в смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, мокрой рукой разровняйте. Высыпьте грибы с луком, разровняйте. Выложите поверх начинки оставшееся тесто, разровняйте, накройте форму полотенцем и оставьте для подъема в теплом месте на 1 час. Смажьте верх пирога молоком или взбитым яйцом и выпекайте пирог в разогретой до 180° духовке 40 минут. Выньте пирог, дайте ему остыть до теплого состояния и порежьте на порционные кусочки.

ВНИМАНИЕ! Чтобы начинка не высыпалась из пирога при нарезании, порежьте грибы и лук как можно мельче.

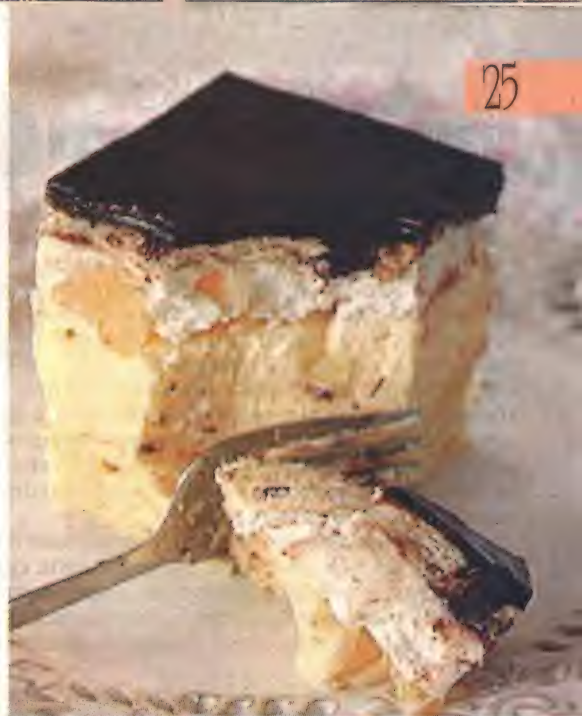


ФРАНЦУЗСКИЙ ПИРОГ

Смешайте 1,5 стакана муки, 2 ст. ложки сахара и 1 ч. ложку соли, добавьте 1,5 пачки охлажденного порезанного кубиками сливочного масла и 0,5 пачки (100 г) охлажденного кулинарного жира, маргарина или спреда, также порезанного кубиками. Вилкой или руками перетирайте смесь, пока масло и спред не останутся в размере горошины, затем добавляйте в тесто по 1 ст. ложке ледяной воды и перемешивайте до тех пор, пока у вас не получится эластичное тесто. Положите его в полиэтиленовый пакет и оставьте в холодильнике на 1 час.

Раскатайте тесто, выложите его в форму, обожмите по ней, обрежьте излишки теста по краю формы и сформируйте красивый краешек пирога. Наколите тесто вилкой (стенки и дно) и выпекайте в разогретой духовке до готовности, выньте, дайте полностью остыть.

За это время приготовьте начинку двух видов. Нижний слой из 2 пачек готового шоколадного пудинга, приготовьте его, как указано на упаковке, и верхний — из 4 взбитых со стаканом сахара белков. Выложите в остывший корж сначала шоколадный пудинг, потом белки и посыпьте порошком какао.



ТОРТ С ЛИМОНОМ

Взбейте 6 белков со стаканом сахара, добавьте 6 желтков и продолжите взбивать до устойчивых пиков. Смешайте стакан муки с 1 ч. ложкой разрыхлителя, добавьте к белкам, осторожно перемешайте вертикальными движениями, выложите в форму со смазанным маслом дном и выпекайте при температуре 160-180° 30-40 минут. Дайте бисквиту остыть.

Для лимонной прослойки отожмите сок из 3 лимонов, доведите его объем, добавив воду, до 2,5 стакана. Вылейте его в ситечко, добавьте 0,75 стакана сахара и пакетик ванильного сахара. Взбейте с 0,5 стакана воды 2 пакета готового сливочного (ванильного) пудинга, добавьте 3 желтка, 1,5 ст. ложки муки и 1 ст. ложку крахмала. Добавьте эту массу в лимонную воду и при постоянном помешивании доведите до загустения. Снимите с огня, добавьте пачку сливочного масла, слегка взбейте и оставьте остывать. При желании перед взбиванием можете добавить лимонную цедру.

Для крема растворите 4 ст. ложки желатина в трети стакана горячей воды и дайте набухнуть. Взбейте 0,5 л жирных сливок с 1 ст. ложкой сахарной пудры, добавьте разбухший желатин и продолжите взбивать до пышности.

Отцедите от сиропа банку консервированных кусочков ананасов.

Соберите торт. Если бисквит получился слишком толстым, разрежьте его на два коржа и прослойте их лимонной массой, остальные слои кладите поверх второго коржа или сделайте прослойку из лимонного слоя, ананасов, крема, накройте вторым коржом и полейте помадкой.

Если форма была большая и бисквит получился тонкий, выложите на него лимонную прослойку, поверх нее кусочки ананасов, затем слой крема. Далее по желанию полейте помадкой или накройте слоем мягкого печенья и уже поверх него нанесите помадку.

Для помадки смешайте 5 ст. ложек сахара с 3 ст. ложками порошка какао, добавьте 0,5 пачки растопленного сливочного масла и разбухшую в 2 ст. ложках воды 1 ст. ложку желатина. Прогрейте эту массу, помешивая, чтобы соединились все ингредиенты, дайте немного остыть, и добавляйте по 1 ст. ложке жирные сливки, пока не получите консистенцию густой сметаны.

Готовый торт поставьте в холодильник на 1 час.

ЧАШЕЧКИ С ЯБЛОКАМИ

Приготовьте тесто, как в предыдущем рецепте, раскатайте и вырежьте кружки по размеру выемок в форме для маффинов. Уложите кружки в смазанные маслом выемки, наполните их смесью из 2 крупных порезанных кубиками яблок, 2 ст. ложек сахара, 1 ст. ложки муки или крахмала, 0,5 ч. ложки молотой корицы и 1 ч. ложки ванильного экстракта. Выпекайте чашечки, пока тесто не станет золотисто-коричневым, а начинка не начнет пузыриться. Выньте форму из духовки, дайте ей постоять 30 минут, острым тонким ножом отделите от стенок формы чашечки и достаньте их. Украсьте взбитыми сливками.



КОНВЕРТИКИ С ЯБЛОКАМИ

Приготовьте эластичное постное тесто, как на пельмени, тонко раскатайте и порежьте на 24 квадрата со стороной 10 см.

Растопите в сковороде 1 ст. ложку сливочного масла, выложите туда очищенное и порезанное мелкими кубиками яблоко сорта Гренни Смит, помешивая, пассеруйте, пока яблоко не станет мягким. Застелите противень пергаментной бумагой и смажьте растопленным сливочным маслом. 100 г творожного сыра разрежьте на 24 кусочка. Смажьте квадратики теста с одной стороны, не доходя до края, растопленным маслом, положите на середину по кусочку сыра и 1 ч. ложке яблок. Соедините и защипите сначала противоположные углы, а потом стороны конвертиков из теста. Выложите все конвертики на противень, смажьте растопленным маслом и запекайте в разогретой духовке до золотистого цвета (8-10 минут), затем дайте отдохнуть 3-5 минут и подавайте.



26 Хозяюшке НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ КОЛГОТКИ

Проводя ревизию колготок, не выбрасывайте сразу те, что прохудились. Они еще пригодятся.

● Чтобы очистить накопившуюся пыль с потолка и из углов, «наденьте» колготки на швабру и проведите ею по потолку. Капрон и нейлон создают статическое электричество и захватывают пыль.

● Плотные шерстяные колготки очень хороши для удаления пыли с мебели, они отлично наводят блеск на стеклянных поверхностях и, особенно, зеркалах. А капроновые колготки за счет мягкого абразивного свойства хорошо удаляют грязь с полированных и лакированных поверхностей.

● Кусочки капроновой ткани восстановят блеск вашей обуви лучше, чем обувная щетка. Нанесите крем на башмаки и отполируйте их тряпочкой, вырезанной из колготок. В современные колготки добавляют особые синтетические нити, которые очень хорошо очищают и полируют обувь.



СЫРНЫЕ ТОНКОСТИ

Бутерброд с маслом и сыром — это классический завтрак. Но знатоки не рекомендуют есть сыр с маслом, потому что масло нейтрализует вкус сыра. Чтобы сыр раскрыл свой аромат и вкус, его надо есть с продуктами-компаньонами. К сыру хорошо подходят горчица и горчичный соус. К твердым сырам подают укроп, сельдерей, маслины, яблоки. Плавильные сыры хорошо сочетаются с орехами, компотом из сухофруктов, бананами, абрикосами, виноградом.



О ДРУЖБЕ ЧЕРНОГО ХЛЕБА И ЗЕЛЕННОГО ЛУКА

Если в вашей семье любят зеленый лук, подавая его к столу, оставьте только его белую часть и 10 см зеленых перьев. Остальную часть перьев лучше не использовать в пищу, потому что она способна вызвать головную боль, брожение в желудке, сонливость и раздражительность. А к луку надо обязательно подать черный хлеб. Два этих продукта находятся в тесной дружбе. Хлеб помогает ликвидировать запах зеленого лука после еды. Надо только закончить трапезу кусочком черного хлеба, и никакого запаха лука изо рта.

А, главное, вдвоем они помогают быстрее приспособиться к перемене климата. Если вы отправляетесь в другую климатическую зону, первые два дня пребывания там ешьте больше зеленого лука с черным хлебом — быстрее акклиматизируетесь.

Кстати, может быть, всеобщая любовь к зеленому луку, которую мы испытываем в начале весны, как раз и происходит из-за того, что он помогает нам пережить переход от зимы к весне. Ведь это очень похоже на переезд в другой климат. Так что не отказывайте себе в желании съесть пару перышек зеленого лука. Главное, не забудьте добавить к нему черный хлеб.



РАЗНЫМ ПОЛАМ — РАЗНЫЕ ПРАВИЛА

Самое простое в уборке — это мытье полов. По крайней мере, так думают многие. Но каждое напольное покрытие требует особого ухода.

● Если ваши полы покрыты **линолеумом**, вымойте их теплой (не горячей!) мыльной водой, а потом вытрите хорошо отжатой тряпкой. Если вам нужно, чтобы полы были не только чистыми, но и блестели, раз в полгода протирайте их льняным маслом.

● **Ламинат** боится чистящих порошков и металлических щеток, а мыльные растворы и воду он не любит, поэтому мыть его лучше чистой водой. Вернее даже не мыть, а протирать хорошо отжатой тряпкой вдоль половиц (по рисунку).

● Выложенные **плиткой** полы отлично очищаются мягкой влажной тряпкой. Чтобы очистить потемневшие швы, потрите их старой зубной щеткой, смоченной в уксусе.

● Для чистки **коврового покрытия** нанесите на него пену, а через 10-15 минут пропылесосьте. Для чистки не обязательно покупать дорогое средство для чистки ковров. Просто добавьте в небольшое количество воды равный объем шампуня и кондиционера для белья. Если смесь будет плохо пениться губкой, увеличьте количество средств.

● Если вам повезло и в вашем доме лежит **настоящий паркет**, помните, он не терпит ни моющих средств, ни воды. Покрытый лаком паркет достаточно просто пропылесосьте.



ПЛАСТИЧНАЯ ГЛАЗУРЬ

Если вы собрались украсить торт шоколадной глазурью, начните с желатина. Он придаст глазури пластичности, и ее будет проще распределить по поверхности торта. Глазурь с желатином не будет крошиться, когда вы станете резать торт.

Распустите в четверти стакана воды 1 ч. ложку желатина (подержите на слабом огне, помешивая, пока он не растворится). Растопите на водяной бане шоколад, снимите с огня и смешайте с распущенным желатином. Пока глазурь теплая, нанесите ее на торт, а затем поставьте его в холодильник, чтобы глазурь окончательно застыла.



ОТВАРИЛИ? ПОДСУШИТЕ!

Представьте себе, что вы сварили вареники или пельмени. Что вы будете делать дальше? Скорее всего, выловите из отвара, разложите по тарелкам и добавите к ним сливочное масло или сметану.

А хороший кулинар вынет их шумовкой в дуршлаг, даст стечь лишней воде, на это уйдет максимум 1 минута, и только после этого разложит еду по тарелкам.

Вы спросите, для чего вся эта морока? В обсушенную поверхность вареников или пельменей масло и сметана лучше впитаются, а значит, их вкус улучшится!

СЕКРЕТ НЕЖНОГО БИСКВИТА

Вы, наверное, знакомы с классическим рецептом бисквита: на 4 яйца надо взять 1 стакан муки и столько же сахара.

Хотите получить более нежный и пышный бисквит? Замените половину муки на картофельный крахмал. К тому же вы сэкономите на яйцах.

Взбейте 3 яйца с 1 стаканом сахара до такого состояния, чтобы сахар полностью растворился, затем всыпайте небольшими порциями смесь муки и крахмала и продолжайте взбивать тесто до получения однородной массы. Готовое тесто вылейте в слегка смазанную маслом разъемную форму и выпекайте в духовке на среднем огне.



Подготовила Валентина ЖИЛИНА

РЕАБИЛИТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

Как только в моду вошел здоровый образ жизни, на многие продукты были навешаны ярлыки бесполезных или даже вредных для здоровья и фигуры, поэтому многие исключили их из своего рациона, а зря. Эти продукты богаты как раз теми веществами и витаминами, которые требуются для поддержания здоровья, и полезны при физических нагрузках, надо просто употреблять их правильно.



ХЛЕБ

Многие худеющие в первую очередь отказываются от хлеба. А ведь в нем много клейковины, которая замедляет старение клеток, абсорбирует продукты распада и выводит их из организма. Кроме того, в хлебе есть аминокислоты, магний, медь, цинк, селен, натрий, кобальт, хлор, калий, кремний, йод, марганец, а также растительная клетчатка и витамины группы В. Но чтобы получить от хлеба только пользу, ешьте хлеб из ржаной муки, цельнозерновой или с отрубями.



КАРТОФЕЛЬ

Самый недиетический продукт, по мнению многих — картофель. А он очень полезен для мышц, потому что богат калием, недостаток которого провоцирует судороги. Без него не обойдутся кровеносные сосуды и нервная система. Да и витамин С, которого много в картофеле, не будет лишним. Просто надо есть не жареную картошку, чипсы или фри из фаст-фуда, а запеченный в духовке картофель без масла, так корнеплод быстрее переварится и даст организму больше энергии.



СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

Асколько хулы выдержало сливочное масло, без которого не обойтись тем, кто занимается фитнесом и спортом. Насыщенные жиры сливочного масла вовсе не забивают сосуды холестерином. В нем много витаминов, минералов и ценных жирных кислот, которые укрепляют иммунитет и улучшают обмен веществ.



КЕФИР

Некотрые давно известные замечательные продукты были либо забыты, либо в угоду моде заменены на похожие, как например, всеми любимый кефир, место которого занял йогурт. А ведь белка в кефире больше, чем в йогурте, и лактоза в нем переработана бактериями, поэтому безопасна для людей с ее непереносимостью. К тому же, в кефире много кальция и витамина D, которые делают наши кости крепкими и сильными.



КВАШЕНАЯ КАПУСТА

Незаслуженно забыта и квашеная капуста, значение которой недооценено. Между тем, ферментированный овощ — это настоящее сокровище. Богатая пребиотиками и пробиотиками капуста заселяет кишечник полезными бактериями, которые способствуют выработке серотонина, препятствуют развитию диабета и уменьшают воспаления. Да и витамином С квашеная капуста более богата, чем цитрусовые, на которые все так уповают в зимнее время.



ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ

Говяжья печень обязательно присутствовала раньше в рационе всех спортсменов, потому что она входит в топ лидеров по содержанию витаминов группы В, которые очень важны для метаболизма углеводов, использования жиров и поддержания нормального уровня железа. Печень богата и другими витаминами, микроэлементами, аминокислотами и жирными кислотами, которые обеспечивают высокий уровень энергии и быстрое восстановление после тренировок.

В ОКРУЖЕНИИ ПОДРУГ

Давным-давно в веселой кинокомедии Юрий Никулин вопрошал: «Сколько жен в самый раз: три или одна?..» Мы можем, перефразируя его слова, спросить: а сколько у современной женщины должно быть подруг — в самый раз? Поверьте, ни три, ни одна для ответа не годятся! Подруг должно быть не менее пяти — лучших подруг! — плюс четыре дополнительных. И каждая из них должна обладать определенными качествами.

ЭГОИЗМ ИЛИ «СУРОВАЯ» РЕАЛЬНОСТЬ?

Кто-то может сказать, что это махровый эгоизм — подыскивать подруг по количеству. Но, во-первых, это всего лишь обобщенный образ того окружения, которое поможет вам наиболее комфортно жить в современном мире, а во-вторых, вас ведь точно так же кто-то тоже «посчитает», размышляя о своем окружении. Опять же, какая-то из ваших подруг может сочетать в себе качества нескольких предлагаемых нами кандидатур — возможно, это будет даже к лучшему...

На наш взгляд, совершенно неверно представление, что у каждой из нас должна быть только одна самая-самая лучшая подруга. Психологи утверждают: этот вид отношений изначально таит в себе серьезный конфликт, или череду мелких конфликтов, и практически неизбежно — раньше или позже — приведет к разрыву. Маловероятно, что один и тот же человек (лучшая подруга) способен быть для нас и одних взглядов на моду и стиль, и товарищем по легким шалостям и флирту, и добрым, мудрым советчиком в трудных ситуациях, и безразмерной жилеткой для выплакивания обид и разочарований.

Для этого нужны разные подружки — с разными характерами и темпераментами, с разной своею жизнью, в тех или иных ситуациях нам будет комфортнее с той или иной подругой, а вместе они будут прекрасно дополнять друг друга. При этом не надо забывать, что и мы являемся для каждой из них одним из балансиров — тех, что помогают, как канатоходцам, удерживать равновесие при движении по канату жизни...

Так какие же нам нужны подруги? Попробуем нарисовать их портреты в произвольном порядке, а степень важности для вас каждой из них определяйте сами.

БЛИЗКОРОДСТВЕННАЯ

Эта подруга — просто ваша родная душа, вы знаете друг друга тысячу лет, и она вам ближе, чем многие родственники. Вы можете ей позвонить в любое время, и она будет слушать вас столько, сколько

будет нужно вам, чтобы выговориться и утешиться. Между вами нет никаких тайн — может, потому у вас никогда не закончатся темы для общения и не утратится доверие друг к другу.

«С Инной я познакомилась, если так можно сказать, через несколько дней после нашего рождения, она старше меня на два дня, — рассказывает **Ксения, 31 года**. — Сейчас она, конечно, не единственная моя подруга, но прожитые годы, когда Инна всегда была рядом, связали нас настолько прочно, что она стала мне ближе, чем родная сестра. У нас разные характеры, во многом наши мнения не совпадают, но в главном мы — всегда заодно! Мы встречаемся не так уж часто, но почти каждый день общаемся по телефону, знаем все о жизни друг друга. Но самое важное не в том, что у нас всегда есть о чем поговорить, а в том, что Инна всегда придет мне на помощь в трудную минуту...»

Можно вам только посочувствовать, если у вас нет такой подруги...

БЛИЗКО ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ

В каждой профессии есть свои секреты, маленькие хитрости и большие подводные камни. Лишь научившись использовать одно и распознавать и обходить другое, возможно добиться успеха на

том или ином поприще. И тут неоценимой может оказаться помощь подруги, работающей в той же профессии, но ушедшей вперед как по результатам, так и по служебной лестнице.

Вот как оценивает **Валерия, 26 лет**, деловые советы своей подруги, бывшей одноклассницы Вероники: «Мы дружили еще в школе, возможно, потому и выбрали одну профессию. Вероника работает в другой компании, и ее успехи там просто поразительны. Узнав, что у меня складывается не все так гладко, она без раздумий стала помогать мне советами — очень дельными, опробованными ею самой, и указывать на ошибки, которые совершила она, чтобы я могла их избежать. Она стала фактически моей наставницей в профессии, и именно это, я считаю, помогло мне через восемь месяцев уже возглавить отдел в своей компании».

Это очень здорово, если у вас есть подруга, искренне способствующая вашей карьере и так же искренне радующаяся вашим успехам. Единственный подводный камень в этой ситуации — подруга не должна быть вашей соперницей, пусть и в перспективе. Иначе рано или поздно...

ПРОТИВОПОЛОЖНАЯ

Как известно из физики и психологии, противоположности притягиваются. И, естественно, «противоположная» подруга вам обязательно нужна. Может быть, она будет в какой-то мере нейтрализовать ваш безрассудный характер и минимизировать количество ваших опрометчивых поступков — если вы безрассудны и опрометчивы. А если наоборот, вы сдержанны и не совершаете никаких спонтанных действий, иметь подругу, способную в любой момент сорваться с места и, особо не задумываясь о том, что и как, мчаться покорять снежные вершины Альп, глубины Красного моря или сердца родных сочинских махо — это поверьте, здорово. **Ольга, 29 лет**, многолетняя сторонница пеших экскурсий по достопримечательностям европейских городов и противница активного отдыха на модных курортах, ничуть не жалеет, что неожиданно обрела именно такую подругу: «Кое-кто из друзей считает меня особой привередливой. Да, я не люблю курортные тусовки и предпо-



рой — очень ценное обретение для любой другой удачной пары.

НОВООБРЕТЕННАЯ

Всем нам, конечно, известно, что заиметь новую подругу — дело непростое, ведь это означает неожиданно расширить свой круг общения, и часть времени посвящать именно ей. Такое происходит достаточно легко, когда вы решите заняться чем-нибудь совершенно новым для вас — кстати, это очень неплохо, чтобы не уставать от жизни, от привычной ее монотонности.

Тридцатидвухлетняя Анастасия вспоминает: «Я ужаснулась в очередной раз в преддверии пляжного сезона, увидев, сколько проблемных мест оставляет для всеобщего обозрения мой купальник. И в очередной раз я вздохнула, понимая, что дело — не в купальнике. Но тут я вдруг осознала, что так больше продолжаться не может, я должна победить все то лишнее, что понемногу отложилось за зиму на моей, в целом неплохой, фигуре. И я пошла на шейпинг.

Однако мой бодрый порыв быстро угас бы, когда после нескольких первых занятий мне уже было невмоготу, если бы не новая знакомая Ирина. Мое желание пощадить мышцы и вернуться к хорошей порции мяса с жареной картошкой сошлись в бою с жизненной энергией и мощным зарядом бодрости духа сторонницы здорового и активного образа жизни и — проиграли. Ирина старше меня почти на три года, а выглядит на пять лет моложе и лучше — отличный пример для подражания. Несмотря на то, что у нас не было ничего общего, кроме спортклуба три раза в неделю, Ирина заняла прочное место в моей жизни: именно она заряжала меня оптимизмом, первой замечала изменения в моей фигуре. Я даже не заметила, когда впервые сама поддержала новую подругу, на которую навалились неприятности, выступив фактически в ее роли спасительницы и опоры...»

В отличие от старых подруг, не разделяющих ваше увлечение и не готовых поддерживать вашу борьбу с самой собой, новая может помочь вам в чем-то изменить себя и, быть может, совершить настоящий прорыв в жизни.

Вот они, пять основных — то есть лучших! — подруг. Кстати, как мы уже говорили, совершенно не обязательно, чтобы их было именно пять. Важно, чтобы ваши подруги — две, три или шесть, обладали всем набором качеств, о которых мы рассказали, и тогда вы будете почти абсолютно счастливы. Почти потому, что для абсолютного счастья вам нужно занять еще несколько подруг — если у вас их пока нет. Как говорится: не обязательно, но — желательно.

Подружка-коллега всегда составит вам компанию в обеденный перерыв, в нужный момент окажется рядом с чашечкой бодрящего кофе или с

ободряющим взглядом, а вечером после работы поможет разобраться в интригах, плетущихся в вашем дружном целеустремленном коллективе...

Подружка-мамочка может быть и вашей ровесницей, просто у нее уже семья — муж, ребенок, дома — уютная семейная атмосфера, в которую вам так приятно окунаться время от времени, ведь свою такую «атмосферу» вы планируете создавать немного позже. Вы невольно наблюдаете, как она строит свой быт, отношения с мужчиной и детьми — возможно, вы будете их копировать в своей семье, — и в неторопливой беседе за чашкой чая внимаете ее житейской мудрости...

Подружка-шопингистка всегда рада побойти вместе с вами десяток-другой бутиков, помочь грамотно потратить деньги исключительно на то, что вам идет, и с удовольствием за бокалом martinis или чашкой ароматного кофе обсудить купленное и не купленное...

С подружкой из детства вы встречаетесь очень редко, даже не каждый год, но каждая встреча — это праздник. Во всяком случае, для вас. Вы очень дорожите этим вашим редким общением, ведь оно позволяет вам забыть о возрасте, карьере, удачах и неудачах и развеять, хотя бы на несколько часов, миф о том, что счастливое прошлое не возвращается...

Подготовил Саша МИРТ

читаю прогулки по старинным улочкам Праги или Вены, делать фото самых замечательных мест, а зимними вечерами пересматривать их, поднимая себе настроение. Но однажды как-то совпало, что, с одной стороны, я безумно устала от ежедневной рабочей рутины, а с другой — моя коллега и невероятная жизнерадостная, энергичная Женья с жаром и настойчивостью принялась меня уговаривать поехать вместе с ней на знаменитый европейский курорт. Сама не знаю, как я согласилась, но до сих пор ни разу не пожалела! Горячее солнце, роскошные пляжи, бары и дискотеки, ненавязчивый флирт и танцы до утра — в общем, это был взрыв эмоций. Та часть моей души, которая скромно ждала настоящего праздника и веселья, получила, наконец, его. А у меня появилась отличная подруга — она всегда готова вырвать меня из серых будней и увлечь за собой в праздник. Пусть случается такое и нечасто, но как же это здорово!»

Ну кто еще с такой легкостью поможет снять стресс и пробудить дремлющие творческие силы как не безрассудная, «противоположная» подруга?!

ПАРНАЯ

Помните «Москва слезам не верит», где Гоша (он же Гога, он же Юрий, он же Георгий Иванович) в ответ на идею дружить домами предложил вариант дружить семьями, что и было принято. Надо признать, вариант, когда ваши с подругой возлюбленные прекрасно ладят между собой, практически идеален. Вы можете вместе проводить отдых в выходные дни, ходить друг к другу в гости по праздникам, отмечать юбилеи в ресторанах. А в то время, когда мужчины разбирают по косточкам преимущества одного авто перед другим, строят на даче русскую баню с сауной или в ходе приготовления шашлыка обсуждают недостатки в тренировочном процессе футболистов, у вас с подругой предостаточно времени на всё-всё остальное — от «строгания» салата до расширенного пересказа свеженьких голливудских сплетен и последнего показа моды следующего сезона.

Согласитесь, подруга со своей удачной па-





Объемный кардиган, связанный из толстых ниток спицами большого размера, займет немного времени по его изготовлению. Края полочек украшает жгут «коса», начинающийся от уголка внизу полочки и переходящий на спинку в качестве небольшого воротника-стойки. Жгут дополняют большие кисточки, сделанные из ниток. Если Вы не сможете подобрать нитки подходящей толщины, то смело вяжите нитками в несколько сложений.

Не забудьте сделать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: толстые нитки серого цвета (шерсть 50%, акрил 50%; не более 70 м/100 г) — ок. 1000 г; спицы № 5 или 6, вспомогательная спица для вязания жгута «коса»; крючок № 2; ножницы, игла для сшивания,

Узоры:

- платочная вязка (все лицевые и изнаночные ряды вяжите лицевыми петлями)
- «коса» по схеме 1 (по лицевой стороне все петли лицевые, по изнаночной — изнаночные)

Описание работы:

Примечание: при вязании большого изделия узором «платочная вязка» толстыми спицами из толстых ниток следует учесть, что во время носки и последующих стирок изделие под собственной тяжестью и из-за особенностей рисунка может вытянуться в длину, поэтому необходимо связать образец, постирать, высушить в расправленном виде, измерить в см и просчитать необходимое количество петель. В процессе вязания почаще раскладывайте полотно на ровной поверхности, слегка его разглаживайте ладонью в вертикальном направлении и измеряйте полотно сантиметровой лентой, сверяя с планируемыми размерами.

Перед: полочку начните вязать снизу вверх с уголка отделочной полосы, связанной узором «коса» по схеме 1. Наберите на спицы 7 п. 1-й ряд — лицевые петли, 2-й ряд — изнаночные петли. В 3-м ряду после кромочной петли поднимите протяжку, поместите ее на левую спицу и провяжите лицевой перевернутой петлей, 5 лиц., поднимите еще раз протяжку, провяжите ее лиц. п., кром. 4-й ряд — изн. п. В 5-м ряду в начале и в конце ряда (по схеме 1) повторите поднятие 2-х протяжек, все петли вяжите лиц. 6-й ряд — изн. п. 7-й ряд — кром., 3 лиц., 3 п. снимите, поместите их за работой, 3 лиц., 3 лиц. со вспомогательной спицы, а далее в продолжение этого ряда при помощи вспомогательной нити наберите остальные петли полочки (17 п.). Следующие 60 см вяжите без изменения количества петель, затем рядом с «косой», на основном полотне полочки сделайте 6-7 убавлений по 1 п. через 4 р., пока на спицах (не считая «косы») не останется 11 п. для плеча. Довяжите полочку на высоту 90 см, закройте 10 п. для

плеча, а узор «коса» (с кромочной петлей, для последующего пришивания к горловине спинки) провяжите еще на высоту 9 см (до середины горловины спинки). Вторую полочку свяжите симметрично первой.

Спинка: наберите на спицы 50 п., снизу вверх свяжите платочной вязкой полотно высотой 90 см, в середине спинки закройте 18 п., а затем каждое плечо свяжите по отдельности, убавляя со стороны середины спинки по 1 п. в каждом ряду, всего убавьте по 5 п. с каждой стороны горловины. Оставшиеся петли закройте в одном ряду.

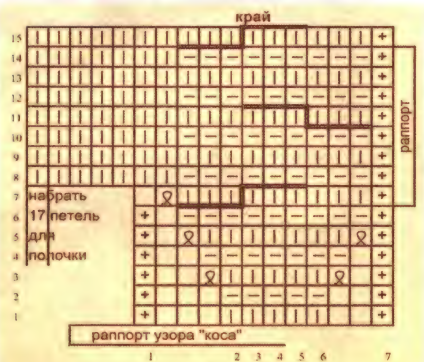
Рукава: наберите на спицы 30 п., свяжите платочной вязкой полотно высотой 40 см. Закройте все петли.

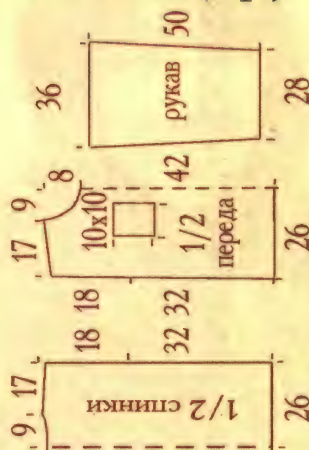
Сборка: сшейте боковые и плечевые швы, рукава, вшейте рукава в прямые проймы (по отметкам на выкройке), сшейте по спинке отделочные полосы, полученные при вязании полочек после закрытия линии плеч, приметайте их к горловине спинки, а затем аккуратно пришейте. Нижний край рукавов стяните иголкой с ниткой или обвяжите крючком одним рядом столбиками без накида, пропуская по 1 п. основания. К уголкам нижних краев «кос» прикрепите «кисточки».

Для изготовления кисточек намотайте нитки на картон шириной 12 см, около 20 витков, снимите пасму с картона, проденьте в петлю нитку длиной 20 см, свернутую вдвое, крепко свяжите. Возьмите в руки нитку длиной 25-30 см, на расстоянии 3,5 см от верхнего перевязанного края обмотайте пасму несколько раз ниткой, туго завяжите, а края уберите вовнутрь. Теперь разрежьте нижний край и подравняйте.

Условные обозначения:

- — изнаночная петля
- — лицевая петля
- ▣ — кромочная петля
- — снять 3 п. на дополн. спицу, оставить за работой, 3 лиц., 3 лиц. с дополн. спицы
- — снять 3 п. на дополн. спицу, оставить перед работой, 3 лиц., 3 лиц. с дополн. спицы
- ⊠ — поднять протяжку между петлями и провязать из нее лиц. петлю
- — нет петли.





Свитер яркого солнечного цвета прямого силуэта дополнен одним карманом и семью шариками, связанными крючком по центру каждого рукава и наверняка станет любимой одеждой каждой девушки!

Не забудьте сделать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки желтого цвета (шерсть 50%, акрил 50%; 240 м/100 г) — 500 г; прямые спицы № 3 и № 2,5; круговые спицы № 2,5; игла для сшивания; крючок № 2; немного наполнителя для шариков.

Узоры:

- лицевая гладь
- резинка 1x1
- столбики без накида — крючком

Описание работы

Перед: наберите на спицы № 3 64 п. и вяжите лицевой гладью до линии горловины 42 см. Закройте по центру горловины 16 п., разделите полотно на две части и довяжите каждое плечо по отдельности, убавляя 4 раза по 1 п. через 2 р. Далее до общей длины переда (50 см) вяжите без убавлений. Закройте все петли. **Второе плечо** довяжите аналогично первому.

Спинка: наберите на спицы № 3 64 п. и свяжите лицевой гладью ровное полотно на высоту 50 см. Закройте по центру спинки 18 п., разделите вязание на две части и закончите вязание плеч по отдельности, убавляя 3 раза по 1 п. через 2 р. Закройте все петли плеча. **Второе плечо** закончите вязать аналогично первому. Обратите внимание, что перед и спинка связаны без «резинки» внизу, их края получатся немного закрученными, что дополнительно украсит свитер.

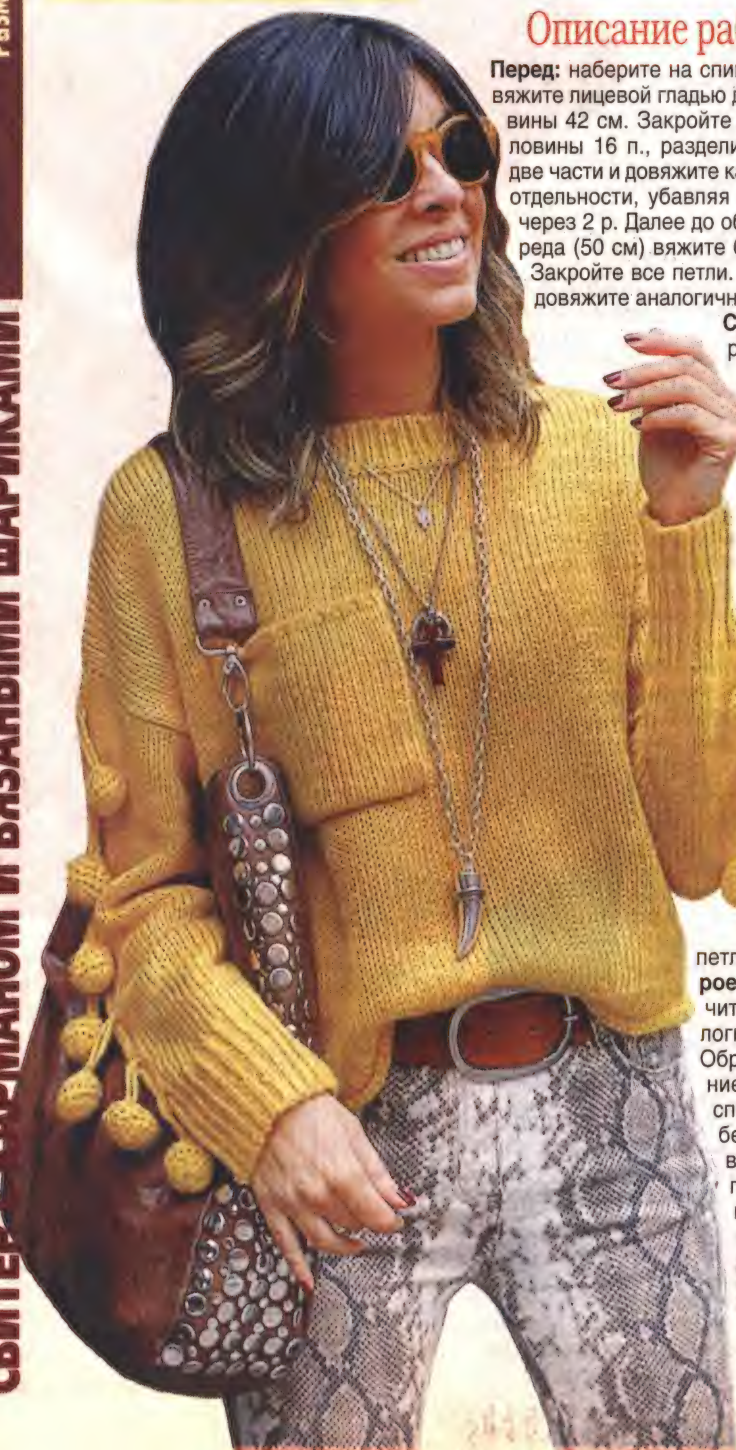
Рукава: наберите на спицы № 2,5 48

п., свяжите 8 см резинкой 1x1, далее вяжите рукав лицевой гладью спицами № 3, прибавляя с каждой стороны рукава по 1 п. через каждые 6 р., пока ширина рукава не достигнет 36 см. Довяжите рукав до общей длины 50 см и закройте все петли в одном ряду.

Горловина: сшейте линии плеч, наберите на круговые спицы петли из края горловины и на спицах № 2,5 свяжите стойку высотой 4 см резинкой 1x1. Закройте все петли. **Примечание:** при сшивании плеч примерьте окружность горловины, при небольшом растягивании в нее должна проходить Ваша голова. Если этого не произойдет, то проблему легко устранить — довязать плечи на 1 см.

Карман: наберите 20 п. на спицы № 3 и свяжите квадрат размером 10x10 см. Первые 3 р. вяжите резинкой 1x1, а затем вяжите лицевой гладью. **«Шарики»:** наберите крючком 2 в. п., введите крючок в 1-ю п. и свяжите 6 ст. б/н., затяните петлю, далее вяжите по спирали, без подъемов на следующий ряд, но начало ряда не забудьте отметить контрастной ниткой или стикером, чтобы не пропустить начало следующего ряда. **2-й ряд** — в каждый ст. б/н. предыдущего ряда свяжите по 2 ст. с/н. (получится 12 ст. б/н.). **3-й ряд:** * ст. б/н., 2 ст. б/н. в следующий столбик предыдущего ряда *, от * до * вяжите до конца ряда (получится 18 ст. б/н.). **4-й ряд** — 18 ст. б/н., **5-й ряд** — * 1 ст. б/н., 2 ст. б/н. провяжите вместе *, от * до * вяжите до конца ряда (получится 12 ст. б/н. в ряду). **6-й ряд** — вяжите 6 раз по 2 ст. вместе. Теперь настало время плотно наполнить наши шарики наполнителем. Сделайте это при помощи пинцета. Закончите вязание шарика: **7-й ряд** — вяжите по 2 ст. б/н. вместе — 3 раза. Стяните полученное отверстие шарика, чтобы не было видно наполнителя, не отрывая нити, свяжите цепочку из 25 в. п., оборвите нить, оставив конец нити длиной 20-25 см, и пришейте ее у основания цепочки, концы спрячьте в шарик. У нас получился шарик с петлей из воздушных петель. Свяжите еще 13 таких же шариков. Для закрепления шарика на рукав сверните рукав по центру вдоль, отметьте на сгибе равные промежутки между шариками, затем в намеченном месте введите в край рукава крючок, подцепите петлю, связанную из в. п., потяните ее, просуньте шарик в эту петлю, а затем потяните шарик и петля затянется.

Сборка: сшейте боковые швы, рукава, вшейте рукава в прямые проймы по отметкам на выкройке, пришейте карман на левую сторону свитера.



Нарядный, теплый и уютный свитер свободного покроя, с заниженной спинкой, с высоким воротником-стойкой, украшенным большим бантом, связан простыми узорами — платочной вязкой, «путанкой» и резинкой 1х1.

Не забудьте сделать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: нитки цвета пыльной розы (шерсть 50%, акрил 50%; не более 100 м/100 г) — ок. 700 г; прямые и круговые спицы № 4,5; игла для сшивания.

Узоры:

- платочная вязка (все лицевые и изнаночные ряды вяжите лицевыми петлями)
- резинка 1х1 (чередование 1-й лицевой и 1-й изнаночной петли)
- «путанка». Для образца наберите четное количество петель. 1-й ряд — * лиц., изн. *, от * до * повторяйте до конца ряда. Все остальные ряды вяжите, как 1-й.

Описание работы

Вязание — свободное, т. к. плотная вязка утяжелит готовое изделие и ограничит движения в нем.

Перед: наберите на спицы 60 п., свяжите 6 см резинкой 1х1, а затем вяжите платочной вязкой до высоты 51 см. В центре переда закройте 14 п. и довяжите левую и правую сторону переда по отдельности, убавляя 3 раза по 1 п. со стороны центра переда через 2 р. Далее вяжите плечо без убавлений до высоты полотна 60 см от начала вязания, закройте все петли. Аналогично довяжите вторую сторону переда.

Спинка: наберите на спицы 60 п., свяжите 16 см резинкой 1х1, далее до высоты спинки (70 см) вяжите платочной вязкой. В центре спинки закройте 14 п. и довяжите левую и правую сторону спинки по отдельности, убавляя 3 раза по 1 п. со стороны центра переда через 2 р. Закройте все петли. Аналогично довяжите второе плечо спинки.

Рукава: для широкого рукава с напуском наберите 22 п., свяжите 6 см резинкой 1х1, далее на



всю высоту рукава вяжите платочной вязкой, но в 1-м ряду после резинки сделайте прибавки в полотне рукава, для чего через каждые 2 п. поднимите протяжку между петлями, поместите ее на левую спицу и провяжите перевернутой лиц. петлей. Все следующие ряды вяжите платочной вязкой без прибавлений. Через 43 см платочной вязки закройте все петли рукава. Второй рукав свяжите аналогично первому.

Горловина: сшейте плечевые швы, наберите из края горловины петли и свяжите резинкой 1х1 полотно высотой 20 см. Закройте все петли.

Бант: наберите на спицы 10 п. и свяжите прямоугольное полотно высотой 18 см узором «путанка».

Для поперечной перекладины банта наберите на спицы 6 п. и свяжите узором «путанка» полосу длиной 9 см. Сшейте перекладину, проденьте в нее бант, сделайте небольшую складку на полотне банта и закрепите швом на изнаночной стороне.

Сборка: сшейте боковые швы до отметок на выкройке, сшейте рукава, вшейте рукава, а впереди, справа от горловины, пришейте готовый бант.

Подготовила Юлия ИВАНОВА

ЖИЗНЬ В РОЗОВОМ ЦВЕТЕ

Впереди весна, а нежный розовый цвет напоминает о цветении садов. Хотите приблизить ощущения весны? Носите розовое.



НАШИТОЕ ОЖЕРЕЛЬЕ

Самый простенький джемпер можно преобразить с помощью нашитого на ворот ожерелья. Вам надо всего лишь приобрести в магазине товаров для рукоделия бусины и металлические детали, а потом пришить их. Главное, не затягивайте туго нитку, ведь ворот должен сохранить свою способность растягиваться при надевании.



С ВЫРЕЗАМИ И СТРАЗАМИ

Очень нестандартно выглядит джемпер с разрезами, расположенными на рукавах и сбоку на полочке, декорированными отрезками страз. Выполните разрезы на изделии, обработайте их вручную, оверлочьте или проклейте лентой с изнаночной стороны и пришейте стразы.



НЕ ПУАНТЫ, НО ТОЖЕ КРАСИВО

Легкие балетные туфельки в позапрошлом веке очень напоминали пуанты балерин и так же изящно смотрелись на ножке. Почему бы не добавить своим туфелькам немного балетного шарма.

Вам понадобится широкая атласная лента в тон туфелькам. Дважды обмотайте лодыжку крест-накрест и оставьте длину на большой бант. Именно столько ленты вам понадобится на одну туфлю. Разрежьте отмеренную ленту пополам, подшейте ленты в местах отреза, а затем приклейте к туфелькам изнутри.

Если вам не хочется всегда носить туфли с лентами, попробуйте не разрезать ее и не приклеивать, а просто обмотайте ногу, заведя ленту под подошву. Правда, в этом случае надо помнить, что лента будет сбиваться при ходьбе, если ее плохо затянуть.





ЯРКАЯ ПОЛОСА

Хотите украсить свитер яркой полосой? Вам придется связать ее и раздобыть оверлок, потому что без него провести такую операцию с трикотажем невозможно.

Отрежьте горловину, сразу оверлочьте места отреза. К верхней части свитера и краю яркой полосы пришейте «молнию». Вторую сторону полосы и низ свитера сострочите. Повторите процесс переделки с рукавом. Правда, сначала вам придется решить, будет ли на рукаве такая же полоса, как на самом свитере, или вы просто прикрепите нижнюю часть рукава другого цвета.



БРАСЛЕТЫ ИЗ БРОСОВОГО МАТЕРИАЛА

Из чего только не мастерят украшения умельцы и умелицы. В ход идут любые подручные материалы.

● Необычный браслет можно смастерить из кусочка кожи, оставшегося от старой лоскутной сумки, надо лишь пришить на одном конце лоскута красивую яркую пуговицу, примерить браслет и прорезать отверстие для пуговицы.

● Если у вас есть ненужная металлическая пряжка, ее легко превратить в браслет. Нарежьте отрезков ярких толстых ниток, пропустите их через пряжку, примерьте и отрежьте лишнее. Соберите концы ниток, подверните, предварительно вставив колечки для застёжки, скрепите скотчем, затем обмотайте нитками и закрепите их на капельку клея. Останется прикрепить к одному из колечек застёжку.



С НОВЫМИ РУКАВАМИ

Сделать джемпер ярче помогут новые рукава. Свяжите на спицах английской резинкой рукава, чередуя несколько цветов пряжи. Отпорите старые рукава и пришейте новые! Ваш джемпер готов.

ЦВЕТОВОЙ АКЦЕНТ

Часто одноцветным трикотажным вещам не хватает ярких деталей, чтобы выглядеть незабываемо.



ЯРКИЙ АБАЖУР

Если вы хотите оживить комнату, добавить ей яркий акцент, смастерите необычный абажур из обычных шариков для пинг-понга. Подумайте, какие цвета или оттенки хорошо впишутся в ваш интерьер, купите акриловую краску этих цветов и покрасьте шарики.

Вам понадобится основа от старой люстры с патроном, отрезок жесткой строительной сетки для каркаса абажура и покрашенные шарики. Согните из сетки кольцо и прикрепите к основе. Подобранные по цвету шарики приклейте к сетке.

ИЗ БЫВШЕГО
ПУХОВИКА

Зима движется к окончанию, и если вы абсолютно уверены, что больше не будете носить стеганое пальто, превратите его в стильный жилет в стиле бохо.

- Отрежьте или выпорите рукава и подшейте проймы.
- Распорите боковые швы на 30–35 см, закруглите и подшейте.
- Отпорите пуговицы или выпорите «молнию» и подшейте полочки.
- Купите лоскут подходящей по цвету ткани с принтом. Пришейте на один из квадратов латку из этой ткани. Из остальной ткани сшейте паты для застежек по переду и на боковые разрезы.
- Купите красивые металлические застежки-карабины и пришейте к паттам. Можете обтянуть этой же тканью пуговицы и пришить их к паттам на одной стороне, а на концах противоположных пат сделать петельки.



ДЖЕМПЕР С ДРАПИРОВКОЙ

Женственная и нарядная модель украсит ваш гардероб. Для ее изготовления выберите легкий шифон в цвет пуловера или джемпера, задрапируйте его на полочке, используя вашу фантазию, и пришейте к изделию потайным швом ручную.

МОДНЫЕ СЕРЬГИ
СВОИМИ РУКАМИ

В декабрьском номере мы писали о модных сережках: кламберах и джекетах. Сегодня мы хотим показать, как можно смастерить такие сережки своими руками.

Кламберы — длинные серьги, которые «лежат» на ушной раковине. Для них вам понадобятся самые длинные швензы, какие можно купить. На одном конце швензы согните колечко, нанижите на саму швензу несколько бусинок и круглогубцами сделайте изгиб после последней бусины. Вставьте сережку в ухо как обычно, а затем поверните так, чтобы бусинки улеглись вдоль ушной раковины снаружи, а швенза так же с обратной стороны.

Джекеты смастерить еще проще. Вам понадобятся две пары серег, одна из которых серьги-пусеты. На застежку пусет с помощью переходного колечка подвесьте вторую серьгу, которая будет свисать за мочкой. Старайтесь подобрать для джекетов серьги, подходящие по стилю.



ВАЗА ИЗ ГВОЗДЕЙ

Да, глаза вас не обманывают, именно из гвоздей — правда, жидких.

Оберните в несколько слоев пищевой пленкой предмет-болванку, по образцу которого вы хотите сотворить вазу. Выпустите из шприца с жидкими гвоздями струйки пасты так, чтобы они повторяли форму предмета. Дайте пасте полностью высохнуть, снимите с болванки и покрасьте аэрозольной краской в тот цвет, который вам нужен. При желании вплетите в вазу сушащую ленту контрастного цвета. Заполните вазу шишками, декоративными тыковками, морскими камешками, в общем, любыми предметами, которые украсят ваш интерьер.

ВНИМАНИЕ! ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ КЛАСТЬ В ВАЗУ НЕЛЬЗЯ.



ЭКСКЛЮЗИВНАЯ ПОСУДА

Весной хочется ярких красок. На кухне мы проводим достаточно много времени, и чтобы с утра зарядиться позитивным настроением, предлагаем вам превратить собственную посуду в эксклюзивную.

НА КОНТРАСТЕ

Возьмите широкую строительную кисть. Обмакните в краску и проведите кистью по тарелке по кругу. У вас получится очень стильная вещь, которую можно использовать в интерьере как настенное украшение.

Главное правило — выбирайте качественные краски, предназначенные специально для стекла или керамики, особенно если расписывается внутренняя поверхность посуды.



В ТРОПИЧЕСКОМ СТИЛЕ

Белые тарелки можно расписать при помощи кисти среднего размера и ярких красок по керамике.



В ТОЧКУ

Возьмите кисть (чем она меньше, тем мельче брызги). Наденьте перчатки. Зачерпните на кисть краску, а затем постукивающими движениями стряхните ее с кисти на тарелку.



В ДУХЕ МИНИМАЛИЗМА

Возьмите тонкую кисть и краски по керамике. Нанесите на поверхность тарелки полосы одинаковой длины. Каждый новый ряд начинайте со смещением. Можно использовать разные оттенки одного цвета. Таким образом у вас получится простой в исполнении графический рисунок, который смотрится очень эффектно.



Чтобы придать яркости простым стаканам, возьмите краски по стеклу и кисть со скошенным краем. Нанесите разноцветные мазки на поверхность стаканов. С помощью тонкой кисти и черной краски нанесите «горошины».

Подготовили Мария СТАРОДУБЦЕВА,
Валентина ЖИЛИНА, Валентина КИРНОС

2

3

4

5

1

8

6

7

9



10

11

12

13



ПЛАТЬЯ НОВОГО СЕЗОНА

Отпразднуйте наступление весны — самого женственного времени года — красивым новым платьем! Как известно, их не может быть слишком много в любом гардеробе истинной модницы. Эти модели пригодятся вам в любой ситуации — на торжественном событии, вечеринке или в офисе.

1 Платье в стиле колорблок с разноцветными воланами на юбке, сшитое из легкого хлопка, отлично подойдет для весенне-летнего сезона.

2 Нежно-розовое с сиреневым отливом платье с заниженной линией талии, юбкой-полуклеш и воротником-стойкой, переходящим в изысканный бант на плече — модель с налетом стиля ретро.

3 Стильное платье расширенного силуэта, сшитое из шелка с леопардовым принтом, отложным белым воротничком, контрастным

черным кантом по линии середины спинки, боковым швам и по нижнему краю, поможет скрыть лишние сантиметры.

4 Строгое платье, сшитое по фигуре, отрезное по линии талии, с прямой юбкой-карандаш, выделяется из ряда себе подобных оригинальными рукавами с черными воланами, благодаря которым выглядит очень эффектно.

5 Эта модель похожа на костюм-двойку из жакета и длинной юбки с соблазнительным разрезом в средней

линии переда. Однако перед вами — платье с двойной баской, объемными в верхней части рукавами, застежкой на крючки и петли и завязывающимся пояском из корсажной ленты.

6 Нарядное розовое платье с силуэтом, подчеркивающим фигуру, с кокеткой и складками на юбке, украшено широким контрастным шарфом, повторяющим по цвету спинку модели.

7 Потрясающая модель с удлиненными рукавами с разрезами, шикарной драпировкой, переходящей на

спинку, воротником-стойкой с завязками сзади, разрезами по бокам и тонким пояском не может оставить равнодушными настоящих модниц.

8 Ненавязчивый цветочный принт, легкая ткань, интересные детали в виде шнуровки, имитации корсета, изобилие пуговиц, воланов на юбке и пышных рукавов, заставляют присмотреться к этой модели повнимательнее.

9 Ярко-малиновый цвет, тонкое жаккардовое полотно, объемные рукава, необычная асимметричная баска и шикарная юбка с драпировкой — вот что составляет успех этого нарядного платья.

10 Платье-рубашка с застежкой-поло и пояском, сшитое из шелка в оригинальную полоску, удивляет своими рукавами с незашитыми внутренними швами.

11 Элегантное платье благородного зеленого цвета с тремя воланами на юбке, расположенными по диагонали, тонким пояском-веревочкой,

завязывающимся бантом на шее и длинными рукавами с манжетами выручит в любой ситуации.

12 Нарядное платье из переливающейся ткани с блестками, с изысканным декольте, длинными рукавами и силуэтом, подчеркивающим достоинства фигуры, оригинально декорировано кружевной тканью контрастного цвета.

13 Платье-рубашка с белыми деталями — пластроном, асимметричным отложным воротничком и манжетами, дополнено широким завязывающимся поясом, втачанным в боковые швы.

14 Простой фасон слегка расклешенного платья с воротником-стойкой и широкой каймой по нижнему краю, выполненными из ткани-партнера, компенсируется эффектной шикарной тканью с пайетками.

15 Платье из ткани в горошек, очень модной в этом сезоне, может похвастаться низким вырезом, присборенными по окату рукавами, длинной юбкой-полуклеш и эффектным поясом, завязывающимся на узел на талии.

16 Платье из нежно-розовой ткани, способной держать форму, радует своими женственными деталями — расклешенной юбкой и объемными рукавами длиной три четверти, с резинками у локтя и воланами вместо манжет.

17 Очень женственное и вместе с тем строгое платье с запахом, пышными рукавами и необычной юбкой, скомбинированной из нескольких видов ткани в виде вертикальных вставок, прекрасно сочетающихся по цвету, выглядит очень выразительно и оригинально.

18 Стильное платье с интересным вырезом горловины — лодочка с двумя маленькими разрезами, рукавами длиной три четверти, приталенным силуэтом и асимметричной юбкой со складками, сшито из довольно плотной костюмной ткани, способной держать форму.

19 Очень эффектное платье из тонкого жаккардового полотна с удлинненными драпированными рукавами с расклешенными манжетами-воланами и круглой горловиной прекрасно подойдет для любого торжества.

20 Необычный крой этой модели обращает на себя внимание и поражает воображение оригинальными деталями — треугольной отлетной кокеткой, переходящей на рукава, отлетными патами в продольных швах юбки, мини-разрезами в структурных швах переда.

21 Великолепное платье с кроем, создающим эффектное сочетание полос, обладает изысканными деталями — пышными вставками на рукавах и глубоким вырезом. Сложность кроя заставит потратить больше времени и усилий, но результат того стоит!

22 Мини-платье из тонкого шелка с воротником-стойкой, украшенным бантом из белой ленточки, продольными рюшами спереди и пояском, завязывающимся на спинке, подойдет молодым стройным девушкам.

23 Удачное сочетание нескольких видов ткани — однотонной черной и с цветным принтом, создает великолепное впечатление. Женственные детали в виде декольте, расклешенной юбки, приталенного силуэта, завязывающегося пояса, который подчеркивает тонкую талию, усиливают эффект.

24 Эффектное «геометрическое» платье с необычными линиями кроя и деталями в виде драпировки, разновеликой юбкой и продублированными патами на рукавах, сшито из плотного трикотажа.

25 Трикотажное платье длиной ниже колена, с объемными рукавами, расклешенной юбкой и кожаными деталями — патами на талии, которые можно завязать сзади, и ремешком на горловине выглядит очень стильно.

14

15

16

17

Подготовила

Марина ГРУЗДЕВА

18



19



20



21



22



23



24



25





ЛЮБИТЕЛЬНИЦАМ УКРАЩЕНИЙ

Все эксперты сходятся во мнении, что дизайнеры придумали на следующий сезон такие ювелирные украшения, которые дают простор для интересных экспериментов.





● Весной и летом можно будет с удовольствием носить украшения с разноцветными камнями или просто те, где много цветных деталей. Красочные аксессуары — главный тренд.

● Еще вам придется обзавестись крупными брошами, если вы хотите выглядеть модно. Это может быть один крупный цветок или две разные броши, объединенные формой, материалом или цветовой гаммой. Можно вообще всю одежду украсить брошами. В этом случае надо подобрать их приблизительно одинакового размера и обязательно из одного материала.

● Любительницы золота, радуйтесь! Оно снова в моде. Правда, судя по показанным моделям — это вряд ли чистое золото, ведь в моде очень крупные, массивные украшения, где металла много. Но позолоченная бижутерия будет смотреться отлично. Хотите выглядеть модно? Обзаведитесь колье необычной формы, браслетом в анималистском стиле или из букв и любым другим украшением — главное, чтобы оно было крупным и «золотым».

● Если у вас проколоты уши, а вы не носите серьги, вы совершаете преступление против моды. Уже давно в моде одиночные серьги и крупные серьги. Теперь они должны быть еще и интересного дизайна. Хотя и кольца всех разновидностей по-прежнему актуальны.

● Жемчуг опять в тренде, и хотя он хорош сам по себе, в этом сезоне его модно носить в сочетании с камнями, металлом и даже сутажем.

● Многие дизайнеры вынесли на суд зрителей украшения из довольно крупных ракушек. Вам не нравится морской стиль? А если это будет необычное колье, которое носят через плечо?

● Цепочки, а вернее, цепи — один из самых модных аксессуаров на весну и лето. Причем, на самом пике цепи-оверсайз. Но и обычные цепочки отлично смотрятся, особенно когда их надето сразу несколько.

● Некоторые модельеры проявили интерес к достаточно крупным металлическим шарикам и превратили их в серьги и кулоны, причем последние можно носить не только на груди, но и на спине.

Подготовила Галина УШАКОВА



Гороскоп

с 15 марта по 15 апреля

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ОВЕН Во второй половине марта возможны неожиданные события, которые заставят Овнов более активно заниматься профессиональными делами. В первой половине апреля прилив сил и творческой энергии помогут Овнам успешно решить многие как деловые, так и личные проблемы, удачно провести намеченные финансовые операции. Возможные поездки и командировки должны сложиться удачно.

Неблагоприятные дни в марте: 17, 22, 26. В апреле: 2, 3, 9, 13.

ТЕЛЕЦ Во второй половине марта основное внимание Тельцов будет сосредоточено на карьере и работе. Ссоры, интриги и противодействия врагов могут стать помехой в делах и источником переживаний. Первая половина апреля сложится для большинства Тельцов благоприятно, но может беспокоить состояние здоровья. Берегитесь простуд.

Неблагоприятные дни в марте: 15, 21, 26, 30. В апреле: 4, 8, 12.

БЛИЗНЕЦЫ Во второй половине марта романтические увлечения Близнецов будут удачно чередоваться с деловыми встречами и поездками. С 16 по 20 марта возможны удачные переговоры о кредите. С 25 по 30 марта у многих женщин этого знака возможна долгожданная беременность. Первая половина апреля принесет много неспокойных моментов как на работе, так и в личной жизни.

Неблагоприятные дни в марте: 18, 22, 27. В апреле: 1, 5, 9, 13.

РАК Вторая половина марта — хорошее время для бизнеса и заключения договоров. Многие Раки к началу апреля смогут укрепить свое материальное положение. Апрель может начаться с трудностей и проблем со здоровьем. С 4 по 13 апреля не желательно проведение рискованных финансовых операций. Сдерживайте свою чрезмерную активность и проявляйте терпение.

Неблагоприятные дни в марте: 19, 25, 30. В апреле: 4, 8, 12.

ЛЕВ Во второй половине марта у деловых людей реальные визиты проверяющих инстанций. Однако, несмотря на проблемы, все должно разрешиться благополучно. Те, кто занимается домом, семьей, рискуют быть неслышанными и непонятыми. Первая неделя апреля принесет задержки в делах, финансовые затруднения. После 7 числа звезды будут благоприятствовать любви, делам и бизнесу. Семейные и личные отношения значительно улучшатся.

Неблагоприятные дни в марте: 18, 22, 28. В апреле: 2, 10, 14.

ДЕВА Во второй половине марта может возникнуть ситуация, которая заставит Дев вернуться к прошлым делам и отношениям и оказаться в центре старой интриги или скандала. Сложная и нервная атмосфера этого периода может негативно отразиться на здоровье. В первой половине апреля иммунитет Дев будет ослаблен. Возможны финансовые трудности. Некоторым придется заниматься проблемами родственников и детей.

Неблагоприятные дни в марте: 19, 25, 29. В апреле: 3, 7, 11, 15.

ВЕСЫ Во второй половине марта проблемы со здоровьем будут мешать успешной деятельности. Однако Весы сумеют привлечь к своим делам и планам новых союзников. В первой половине апреля деловые встречи будут отнимать много сил. Профессиональные трудности скажутся на финансах. После 10 числа возможно получение полезной информации и более продуктивная деятельность.

Неблагоприятные дни в марте: 17, 23, 28. В апреле: 2, 6, 10, 14.

СКОРПИОН Во второй половине марта романтические контакты и отношения будут отвлекать Скорпионов от бизнеса. В результате могут быть проблемы и неприятности как на работе, так и в личной жизни. В апреле неосторожные слова или поступки могут привести к конфликту с любимыми, а большая загруженность на работе отразится на здоровье.

Неблагоприятные дни в марте: 16, 20, 25, 29. В апреле: 3, 7, 12.

СТРЕЛЕЦ Во второй половине марта Стрельцы могут испытывать интерес к играм, развлечениям, финансовым тратам, авантюрам и романтическим приключениям. После 20 числа не исключена удачная командировка, увлекательная поездка. В первой половине апреля некоторые будут вовлечены в рискованные и многообещающие проекты, которые предполагают неплохой доход. Здоровье будет полностью зависеть от эмоций.

Неблагоприятные дни в марте: 17, 23, 28. В апреле: 1, 6, 10, 14.

КОЗЕРОГ Во второй половине марта возможны неприятности в деловых партнерских отношениях и проблемы со здоровьем. В конце месяца появятся силы для решения многих профессиональных и личных проблем. В первой половине апреля, возможно, придется решать дела общей собственности, недвижимости и прочих материальных вещей. Особого внимания могут потребовать семейные дела, дача или автомобиль.

Неблагоприятные дни в марте: 16, 20, 24, 31. В апреле: 4, 8, 12.

ВОДОЛЕЙ После 15 марта рискованные дела могут осложнить жизнь и подорвать финансовую стабильность. 24-26 остерегайтесь конфликтов с начальством. В апреле повышенная нервность и беспокойство могут негативно сказаться на отношениях с близкими людьми. Короткие поездки с 1 по 8 апреля будут успешны, позволят обзавестись новыми друзьями, связями, а возможно, и встретить свою любовь.

Неблагоприятные дни в марте: 17, 24, 26. В апреле: 2, 8, 15.

РЫБЫ Во второй половине марта в делах могут возникнуть трудности, конфликты с начальством и коллегами, причиной которых будет ваша неорганизованность и поспешность. В первой декаде апреля возможны финансовые проблемы, ухудшение здоровья. После 7 числа откроется путь к полноценной работе, укреплению материальной базы и семейных отношений.

Неблагоприятные дни в марте: 21, 25, 31. В апреле: 2, 7, 11, 15.

КОСМЕТИЧЕСКИЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2020 ГОД

Для того чтобы проводимые вами процедуры имели большую эффективность, предлагаем вам специальный косметический календарь, разработанный с учетом фаз Луны и ее прохождения по знакам Зодиака.

Однако прежде чем делать различные косметические процедуры, не забудьте проконсультироваться с опытным специалистом. Определите тип вашей кожи, какие маски, ванны, массажи вам больше подходят. Пользуйтесь качественными косметическими средствами, будьте внимательны и придирчивы в выборе услуг.

Не рекомендуется пользоваться новыми косметическими кремами, когда Луна проходит знак Рака.

2020 год. ЛУНА В ЗНАКЕ РАКА:

Январь	9, 10, 11	Май	25, 26	Сентябрь	11, 12, 13
Февраль	6, 7	Июнь	21, 22, 23	Октябрь	9, 10
Март	4, 5, 6, 31	Июль	18, 19, 20	Ноябрь	5, 6, 7
Апрель	1, 2, 28, 29	Август	15, 16	Декабрь	2, 3, 4, 29-31

Астролог-консультант
Николай БУРЯ

Процедуры	Маски	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Маски											
Масляные		1, 15, 16, 27, 28	11, 12, 23, 24	9, 20, 21	5, 6, 17, 18	2, 3, 14, 15, 30	10, 11, 26, 27	7, 8, 22, 23	4, 5, 19, 20, 31	1, 16, 17, 27-29	13, 14, 25, 26
Молочные		1, 4, 5, 27, 28	23, 24, 28, 29	20, 21, 25, 26	17, 18, 21, 22	14, 15, 19, 20	10, 11, 15, 16	7, 8, 12, 13	4, 5, 9, 10, 31	1, 5, 6, 27-29	2, 3, 25, 26, 29-31
Минеральные		17, 18	3, 14, 18, 19	11, 15, 16	7, 8, 12, 13	4, 5, 9, 10	1, 2, 5, 6, 28, 29	2, 3, 24, 25, 29, 30	21, 22, 26, 27	18, 19, 22, 23	15, 16, 20, 21
Медовые		1, 11, 27, 28	7, 8, 23, 24	4, 5, 20, 21	1, 2, 26, 29	25, 26	10, 11, 22	7, 8, 18, 19	4, 5, 15, 16, 31	1, 12, 13, 27, 28	9, 10, 26, 27
Геркулесовые		11	7, 9	4, 5	1, 2, 28, 29	25, 26	22	18, 19	15, 16	12, 13	9, 10
Крахмальные		1, 27, 28	23, 24	20, 21	17, 18	14, 15	10, 11	7, 8	4, 5, 31	1, 27-29	25, 26
Ржаные		1, 11, 27, 28	7, 8, 23, 24	4, 5, 20, 21	1, 2, 26, 29	25, 26	10, 11, 22	7, 8, 18, 19	4, 5, 15, 16, 31	1, 12, 13, 27, 28	9, 10, 26, 27
Огуречные		4, 5	1, 2, 28, 29	25, 26	21, 22	19, 20	15, 16	12	9, 10	5, 6	2, 3
Авокадо		24, 25	21, 22	18, 19	14, 15	11-13	8, 9	4, 5	1, 2, 29, 30	25, 26	22, 23
Банановые		1, 27, 28	23, 24	20, 21	17, 18	14, 15	10, 11	7, 8	4, 5, 31	1, 27-29	25, 26
Клубничные		1, 11, 27, 28	7, 8, 23, 24	4, 5, 20, 21	1, 2, 26, 29	25, 26	10, 11, 22	7, 8, 18, 19	4, 5, 15, 16, 31	1, 12, 13, 27, 28	9, 10, 26, 27
Яблочные		1, 11, 24-28	7, 8, 21-24	5, 18-21	1, 2, 14-18, 28, 29	11-15, 25, 26	4-8, 18, 19	1-5, 15, 16, 29-31	1, 12, 13, 25-29	1, 12, 13	—
Чистка лица и компрессы											
Компрессы для лица		4, 5, 13, 22, 23	1, 2, 9, 10, 18, 19, 28, 29	7, 15, 16, 25, 26	3, 4, 12, 13, 21, 22, 30	1, 9, 10, 19, 20, 28	5, 6, 15, 16, 24	1, 2, 12, 20, 21, 29, 30	9, 10, 17, 18, 26, 27	5, 6, 14, 22, 23	2, 3, 11, 12, 20, 21, 30, 31
Для шеи		11-13, 19, 20	7-10, 16, 17	5-7, 15, 16	1-4, 9, 10, 28-30	1, 7, 8, 25-28	3, 4, 22-24, 30, 31	18-21, 26-28	15-18, 24, 25	12-14, 20, 21	9-12, 17, 18
Для глаз		17, 18	13, 14	11, 12	7, 8	4, 5	1, 2, 28, 29	24, 25	21, 22	18, 19	15, 16
Чистка лица		11, 19, 20	15-17	13, 14	9, 10, 21, 22	6-9, 19, 20	3, 4, 15, 16	12, 13, 18, 19	9, 10, 15, 16	5, 6, 12, 13	2, 3, 9, 10, 17, 18
Уход за руками и ногами											
Педикюр		15-20	11-17	9-14	5-10	2-8, 30, 31	1-4, 26-31	22-27	19-25	16-21	13-18
Маникюр		1, 9, 16-18, 24-28	5, 6, 13, 14, 21-24	2, 3, 11, 12, 18-21, 30, 31	7, 8, 14-18, 26, 27	4, 5, 11-15, 23, 24	1, 2, 8-11, 20, 28, 29	4-8, 16, 17, 24, 25	1-5, 13, 14, 21, 22, 29-31	1, 10, 11, 18, 19, 25-29	7, 8, 15, 16, 22-26
Эпиляция		9, 10, 17, 18	5, 6, 13, 14, 23, 24	11, 12, 20, 21	7, 8, 17, 18, 26, 27	4, 5, 14, 15, 23, 24	1, 2, 10, 11, 20	7, 8, 16, 17, 24, 25	4, 5, 13, 14, 21, 22	1, 10, 11, 18, 19, 27, 28	7, 8, 15, 16, 25, 26



РАСШИРЯЕМ ЗОНУ ОТДЫХА

Наличие в квартире балкона или лоджии всегда считалось плюсом. Правда, это пространство, которое можно легко превратить в зону отдыха, чаще используют как хранилище для ненужных вещей. Понятно, что для преобразования бывшей кладовки требуются капиталовложения, но их размер зависит от того, что вы хотите видеть в своей новой зоне отдыха. Мы предлагаем вашему вниманию несколько разных идей, возможно, они помогут вам преобразить ваш балкон.



● Прежде всего обратите внимание на то, как красиво смотрятся монохромные оформления балконов. Один-два основных цвета, один из которых белый, и интерьер выглядит очень сдержанно и в то же время стильно.

● Цветы, садовые или комнатные, это всегда украшение интерьера. Балкон — не исключение. Неважно, делаете вы для них стеллажи, посадите в ящики или выставите на стремянку, все равно будет красиво.

● Как в любом месте отдыха, на балконе нужны места для сидения. Их нетрудно смастерить из паллет, купить самые дешевые туристические стулья и столики, разориться на ротанговый диванчик или просто застелить паласом пол балкона и набросать на него подушек.

● Многие не занимаются балконом, пока он не остеклен. Но можно устроить красивый интерьер и без остекления, если использовать для отделки и оформления материалы и

вещи, которые не боятся влаги. Кстати, ничто не мешает вам повесить на балконе рулонную штору, чтобы закрывать его от ветра, или сшить шторы из красивой плотной водоотталкивающей ткани.

● Очень интересно выглядят балконы, оформленные в деревенском стиле. Задрапируйте ограждение балкона рулонной шторой из лозы или бамбука и поставьте простую деревянную мебель, будет отлично.

Если ширина лоджии или балкона позволяет, и он застеклен, в нем можно устроить роскошный уголок с декоративным камином, зеркалом в красивой раме, покрывалами из шкур и меха, пусть и искусственного.

● Иногда достаточно просто вынести с балкона все ненужное, смастерить столик и поставить стул.

Придумайте изюминку для оформления своего балкона: штору, коврик, аксессуар, необычное освещение.







Оказывается, чтобы понять, стоит ли искать гармонию в будущих отношениях, бывает достаточно небольшого нумерологического исследования. Надо всего лишь вычислить свое личное число и число своего партнера, которое характеризует вас и влияет на ваши любовные отношения. Причем, можно использовать упрощенное вычисление личного числа, для этого даже не нужна ручка и бумага.

НУЖНА ВСЕГО ОДНА МИНУТА

Вам нужно знать точное число своего рождения. Не удивляйтесь этому требованию. Часто детей, рожденных ближе к полудню, регистрируют следующим днем. Так что уточните день своего рождения у мамы. Теперь высчитайте личное число. В нумерологии используют только цифры, поэтому если вы родились от 1 до 9 — это и будет ваше число. Если 10 и далее, сложите цифры своего дня рождения, пока у вас не получится одна цифра. Например, вы родились 29, при сложении получается 11. Значит, составляющие его цифры надо сложить между собой. Ваше число будет 2 ($2+9=11$; $1+1=2$).

Итак, вы знаете свое личное число. Теперь предлагаем выяснить, каковы вы в личных отношениях, если ваше личное число...



...1. ПРИРОЖДЕННЫЙ ЛИДЕР

Вы больше всего любите преуспевать во всем, причем сил и энергии в вас для этого более чем достаточно. А еще больше женского шарма, который может свести с ума любого мужчину, даже женатого. Иногда вы разбиваете мужские сердца просто ради забавы, и это проявление вашего эгоизма. Постарайтесь найти по-настоящему близкого вам мужчину, только с ним вы можете быть счастливы.

...2. РОМАНТИЧНАЯ ОСОБА

На ваш взгляд, жить без романтики невозможно, поэтому вы живете в потребности чувствовать себя любимой, в ответ отдавая свою любовь без остатка. Чтобы ощущать связь с любимым и единение, вам требуется физический контакт: надо обниматься или хотя бы держаться за руки. Вы настолько эмоциональны, что часто обижаетесь и плачете, если вам кажется, что ваш любимый не понимает вас. Старайтесь не только отдавать себя без остатка, но и научиться получать что-то взамен.

...3. КОКЕТКА ДО МОЗГА КОСТЕЙ

Легкомысленное отношение к жизни и окружающим людям выливается у вас в постоянное кокетство. Понятно, что часто это легкомыслие всего лишь способ защиты от реалий жизни, но все-таки желательно быть немного серьезнее, тогда вы будете реже попадать в неприятные ситуации из-за своего острого языка и сможете найти себе мужчину, с которым не будет нужды кокетничать.

...4. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА СТАБИЛЬНОСТИ

Содной стороны, вы любите романтику и очень страстная особа, а с другой, вас пугает зависимость от мужчины, которую вызывает любовь. Для вас очень важно доверять человеку, важна его тяга к стабильности, поэтому все ваши удачные отношения будут построены на дружеской привязанности. Вы из тех, кто начинает отношения с мужчиной с дружбы, а не со страсти. Но даже небольшая толика страсти только улучшит ваши любовные отношения, поэтому позволяйте себе время от времени совершать безумные поступки.

...5. ВЕТРЕНАЯ ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ПРИКЛЮЧЕНИЙ

Вы относитесь к мужчинам, как к приключениям, и хотя каждый из них согласен пережить это приключение с вами долгою в жизнь, вытерпеть ваше постоянно меняющееся настроение сможет не каждый. А вам нужен именно такой. Вы не всегда разборчивы в связях и можете, влюбившись, попасть в сильную зависимость от секса с любимым мужчиной. Хорошо, если это будет свободный мужчина, а если нет...

...6. ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ ОСОБА

Вы романтик в душе, ждете от любимого цветов, шоколадок в форме сердца и стихов в вашу честь. При этом хороший секс для вас тоже важен. Для



того чтобы стать заботливой кошечкой, вам надо влюбиться, потому что для любимого вы готовы на все. В такие моменты вами движут чувства, а разум отключается. Будьте готовы к тому, что кто-нибудь рано или поздно разобьет вам сердце.

...7. ЛЮБИТЕЛЬНИЦА ИЛЛЮЗИЙ

Вы любите идеализировать своих избранников и строить иллюзии на их счет, поэтому вам следует срочно научиться держать дистанцию с мужчинами, если вы еще не умеете этого делать. Вы, как в омут, бросаетесь в любовь, вы готовы поклоняться своему избраннику как божеству, а некоторые этим хорошо умеют пользоваться. Чтобы не обжигаться в будущем, вам и надо научиться дистанцироваться.

...8. ШАРМАН

Вы можете быть необыкновенно веселой, волнующей, манящей и покоряете мужчин с легкостью, они считают за счастье быть рядом с вами. Но завоевать вас трудно. Влечение и секс вы используете для того, чтобы получить контроль над отношениями. Не будьте такой самоуверенной.

...9. ВЗРЫВНАЯ ОСОБА

С вами нелегко, потому что вы закипаете за секунду, потом так же быстро остываете, и приспособиться к смене вашего настроения крайне сложно. Так же непостоянны вы и в любви: то кошечка, то тигрица. При этом вы любите отдавать, и для вас нет большего счастья, чем видеть, что ваш друг счастлив и доволен.

ПОДХОДИТЕ ЛИ ВЫ ДРУГ ДРУГУ

Чтобы узнать, подходите ли вы друг другу, подсчитайте ваш коэффициент совместимости. Для этого вычислите его личное число и прибавьте к своему. К примеру, ваше число 4, а его — 7, в сумме получится 11. Складывая две единицы, получаем двойку, и так далее.

1. У вас получится динамичный и гармоничный союз, но иногда ваши желания могут не совпадать, например, он хочет провести вечер с вами, в то время когда вам необходимо побыть одной. И наоборот.
2. Замечательная комбинация для влюбленных. Вы оба романтики, и ваш путь в буквальном смысле усыпан лепестками роз.
3. Вас соединяет страсть, она не скоро погаснет, потому что к сексу вы оба подходите творчески. Но за пределами постели близости маловато, от этого ваши отношения немного поверхностны.
4. Вы очень привязаны друг к другу. Единственное, что может испортить ваши отношения — это рутина, поэтому постарайтесь сохранять новизну, добавляйте в отношения немного романтики.
5. Вам никогда не будет скучно вместе, вас ждет много сюрпризов. Правда, нельзя гарантировать, что они всегда будут приятными.
6. Вам очень приятно вдвоем, а поскольку по своей природе вы люди очень увлекающиеся, постарайтесь не забывать об окружающих вас близких людях.
7. Поскольку вы люди чувствительные и обидчивые, ваш союз получится очень хрупким, сохранить его можно только ценой усилий с обеих сторон.
8. Вместе вы суперкоманда и способны выиграть любую битву, главное, не вступать в битву друг с другом, придерживайте свое «я», в проблемных ситуациях ищите компромисс.
9. У каждого из вас есть своя точка зрения на все происходящее, вы часто спорите, но это только подогревает атмосферу в вашей спальне.

ОСОБЫЙ ПОДХОД

Если вы недавно познакомились с мужчиной и пока еще не поняли, как установить с ним более тесные отношения, доверьтесь нумерологии. Вычислите его личное число и действуйте, исходя из него.

Если его номер:

1. Вы можете верить и доверять ему без оглядки абсолютно во всем. Но как любой человек этот мужчина нуждается в приятном слове и похвале. Если в ваших отношениях все складывается хорошо, дайте ему почувствовать, что это благодаря ему.



2. Этот мужчина лучше всего реагирует на прикосновения, они для него играют очень интимную роль. Поэтому, если хотите большего, просто дотроньтесь до него. Вот и все. Одно ваше прикосновение продвинет ваши отношения дальше, чем час светской беседы.
3. Для этого мужчины юмор — неотъемлемая часть близких отношений, поэтому искренне смейтесь над его шутками, особенно тонкими, и шутите сами. Это будет для него знаком, что он встретил духовную половинку.
4. Устойчивость к жизненным проблемам его лучшее качество, по крайней мере, он так считает. Хотите завоевать его доверие? Создайте маленький кризис, потом превратите его в драму, чтобы у вашего избранника появилась возможность спокойно решить проблему. Наверное, на спасенных девушках женятся как раз мужчины с личным числом 4.
5. Любителя приключений можно купить с потрохами, только устроив ему небывалое приключение или то, о котором он давно мечтал. Если вам это удастся, считайте, что уже прошли самую главную проверку и доказали все, что нужно доказать.
6. Изысканное шампанское, приятная музыка, зажженные свечи... Этого мужчину романтическая обстановка не оставит равнодушным. А если на вас еще будет надет сексуальный наряд... Вас ждет великолепная ночь.
7. Чтобы влюбить в себя мужчину с личным числом 7, надо всего лишь прийти ему на помощь. Для этого не обязательно вызволять его из горящей избы, достаточно помочь в ситуации, которая кажется трудноразрешимой мужчине, но не женщине. После этого он будет совершенно очарован вами.
8. Станьте зеркалом, в котором он увидит женщину, одетую в том же стиле, что и он, увлеченную тем же, что и он, имеющую те же принципы, желания и мечты. Если он увидит в вас свое отражение, он не сможет на него (то есть, на вас) наглядеться.
9. Блесните интеллектом и образованностью, только этим и можно покорить мужчину с личным числом 9. Для этого лучше всего подходит посещение выставки, музея или театра. И лишь после того, как он будет очарован вашим хорошим вкусом и знаниями, можно переходить к более близким отношениям.



Я ЛЮБЛЮ ЕГО

Тести Тести Тести Тести Тести Тести Тести Тести Тести Тести Тести
БЕЗО ВСЯКИХ УСЛОВИЙ

В мире нет одинаковых людей, мы все разные, и в этом наше счастье. Не напрасно говорят, что противоположности притягиваются. Конечно, совсем разным людям жить друг с другом тяжело, но еще труднее одинаковым. Гораздо интереснее общаться с человеком, у которого немного иное видение жизни, похожие, но все же отличающиеся пристрастия и жизненные принципы. Такого человека любопытно узнавать, искать с ним точки соприкосновения.

Ответьте на вопросы теста, чтобы понять, что представляет из себя ваш мужчина, если вы еще не разобрались в этом сами. Возможно, это поможет вам узнать его лучше и решить, надо ли переводить ваши отношения в семейные.

Вспомните, как он обычно или чаще всего реагирует на самые простые быденные вопросы и ситуации:

1. «Посмотри, какое платье я купила. Тебе нравится?»

- Это платье? — А.
- Разве оно новое? — Б.
- У тебя же уже есть одно! — В.
- А где купила? Что за бренд? — Г.

майские праздники в Турцию».

- Поезжай. — А.
- А как же я? — Б.
- Поедем в августе. — В.
- Опять в Турцию? — Г.

2. «Что приготовить на ужин?»

- А почему ты спрашиваешь? — А.
- А почему ты спрашиваешь сейчас? — Б.
- Что угодно, но не очень жирное. — В.
- Разве ты забыла, что я люблю? — Г.

4. «А который час?»

- Без четверти. — А.
- Почти восемь. — Б.
- Без пятнадцати восемь. — В.
- Что-то около восьми. — Г.

5. «Вымой, пожалуйста, посуду».

- Посуду? — А.
- Какую посуду? — Б.
- А почему я? — В.
- Вечно ты со своей посудой! — Г.

3. «Хорошо бы поехать на

ПОДВЕДИТЕ ИТОГИ

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ — А

ТИП: ШИЗОИДНЫЙ

Это не диагноз и не приговор, не надо его бояться. Шизоид, конечно, не простой парень, но, видимо, его необыкновенность и загадочность и привлекли ваше внимание. Его действительно трудно не заметить, хотя он не стремится быть в центре внимания, он просто наблюдает за всеми немного со стороны.

С женщинами он неизменно галантен, но держит дистанцию, не будет предпринимать усилий, чтобы понравиться, потому что больше всего на свете его интересует он сам. Именно поэтому он не проявляет нежности, может исчезнуть после свидания на несколько дней, а потом появиться как ни в чем не бывало, из него не вытянешь никакой информации о нем самом и уж тем более о его чувствах. Из-за этого вам кажется, что вы совсем его не знаете, хотя встречаетесь уже давно, он как будто немного отстранен от вас и остального мира.

Поскольку больше всего шизоид боится потерять свою свободу, которую он завоевал с таким трудом, освободившись от чрезмерной маминной опеки, его настолько могут испугать ваши попытки залезть в его внутренний мир, разговоры о ваших переживаниях и рассказы о том, как сильно вы его любите, что он сбежит, как бы хорошо к вам ни относился. Чтобы построить с шизоидом серьезные отношения, надо сначала убедить его в том, что любовь и душевная близость — это не страшно, это не потеря свободы.

Хотите завоевать его доверие? Держите дистанцию, как и он, и предельно четко фор-

мулируйте свои мысли. Намеки типа «мне было так одиноко в моей постели» останутся непонятыми, лучше сразу сказать: «Давай, займемся сексом».

Поскольку шизоид вынес из детства вывод, что любовь — это чувство, которое душит, как спрут, лишая самостоятельности и свободы, старайтесь каждую свою инициативу и любое предложение подкреплять простым и ясным объяснением, не имеющим никакого отношения к любви. Например, говорите, что секс полезен для здоровья, или ему лучше перебраться жить к вам, потому что так ближе ездить на работу, а поженившись значит покупать абонемент в фитнес-клуб с большой скидкой, которую он предоставляет семейной паре.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ — Б

ТИП: ДЕПРЕССИВНЫЙ

Не беспокойтесь, ваш друг не пребывает постоянно в унынии. Просто он немного мнительный. Когда-то в детстве мама сказала ему, что никто не будет любить его, как она, поэтому он теперь в отношениях с женщинами ждет постоянного подвоха. Вы говорите ему, что задерживаетесь на работе или устали, а он уже представляет на своем месте другого мужчину.

При этом у него куча достоинств. Он милый, скромный, обаятельный, заботливый, трогательный и стеснительный, с ним легко почувствовать себя самой желанной женщиной на свете. В нем действительно уйма скрытых талантов и способностей, поэтому ведите себя так, чтобы он мог их почаще продемонстрировать, а вы его за это хвалить.



6. «Не пойти ли нам в

кино?»

- Ты же знаешь, я в кино хожу редко. — А.
- Почему тебе не сидится дома? — Б.
- Разве сегодня суббота? — В.
- А на какой фильм? — Г.

- Алексей Максимович Горький. — В.
- «Буревестник революции». — Г.

— В.

- А обо мне ты подумала? — Г.

7. «Обними меня!»

- Тебе холодно? — А.
- Лучше ты меня обними! — Б.
- Что, прямо сейчас? — В.
- Что, прямо здесь? — Г.

9. «У тебя какие-то проблемы?»

- Это у тебя проблемы. — А.
- У меня всегда проблемы. — Б.
- У меня все под контролем. — В.
- У меня не бывает проблем. — Г.

8. «Кто написал «Старуху Изергиль?»

- Горький. — А.
- Максим Горький. — Б.

10. «Я так устала сегодня на работе».

- Тогда я пойду домой. — А.
- Полежи, отдохни. — Б.
- Еще не вечер, отдохнешь.

11. «Давай, позовем друзей в гости».

- Твоих или моих? — А.
- Разве нам плохо вдвоем? — Б.
- Ты уже решила, кого позовем? — В.
- Только не тех, что в прошлый раз — Г.

12. «Ты меня любишь?»

- Не задавай глупых вопросов! — А.
- А ты меня? — Б.
- Ну сколько можно спрашивать? — В.
- Знаешь, любовь — такое чувство... — Г.



ПОДВЕДИТЕ ИТОГИ

При всей своей правильности он не сделал хорошей карьеры, но хочет, чтобы его пусть и скромные достижения были оценены. Он немного слишком ласков и нежен, от его «зак» и «мусиков» можно устать. Но, к сожалению, депрессивные мужчины могут чувствовать себя спокойно, только если они абсолютно уверены в любви и восхищении партнерши. Он сам также относится к ней, поэтому нельзя развенчивать его идеалы, никаких шуток на тему чувств он не поймет, а открытые вами в порыве честности собственные недостатки воспримет как откровение и уже не сможет не замечать их.

С депрессивным мужчиной очень легко превратиться в «мамочку», поэтому всегда хвалите и поощряйте его за мужские поступки. Если вы хотите построить с ним серьезные отношения, почаще говорите, как вам с ним повезло, какой он замечательный. А чтобы он не забивал себе голову глупыми домыслами, договоритесь созваниваться или списываться в обеденный перерыв, оставляйте друг другу нежные послания. Объясните, что для вас нет лучше занятия, чем проводить время с ним, просто обстоятельство бывают сильнее вас.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ — В

ТИП: С НАВЯЗЧИВЫМИ ИДЕЯМИ

Вы связались с человеком, вся жизнь которого выстроена в определенном порядке, и если он нарушится, жизнь может рухнуть. Его слишком рьяно приучали к порядку с детства. При этом это самый пунктуальный, собранный и аккуратный мужчина, которого вы встречали. Он всегда выполняет, что обещал, с точностью до минуты.

От порядка в его квартире зубы сводит. Такому человеку трудно объяснить, что мир не рухнет, если оставить на ночь невытую посуду или не застелить утром кровать. Что давать себе какие-то послабления или менять интересы — это не преступление, поэтому вовсе не обязательно чистить зубы только такой пастой, ездить за покупками только в этот супермаркет, а воскресным утром обязательно ходить на прогулку.

Больше всего такой мужчина боится хаоса, потому что только следование заведенному порядку может оградить его от превратностей судьбы. Если вы хотите строить серьезные отношения с этим мужчиной, вам придется сломать этот установившийся порядок. Но не сразу, а постепенно, дополняя его новыми звеньями. Если он живет по раз и навсегда установленному распорядку, докажите ему, что ничего страшного не случится, если раз в месяц вы прогуляете до утра, а потом будете спать, сколько хотите. Предложите попробовать по очереди готовить еду, мыть посуду, гулять с собакой, отвезите его в другой супермаркет и купите другую зубную пасту.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ — Г

ТИП: ИСТЕРИЧНЫЙ

Содной стороны, вам повезло, потому что вы встретили не просто мужчину, это человек-праздник, душа компании и заводила. Рядом с ним мир кажется удивительно прекрасным, им так легко увлечься.

С другой стороны, он больше всего боится скуки и определенности, ему надо, чтобы жизнь вокруг била ключом каждую минуту, и как только он почувствует, что вы перестали

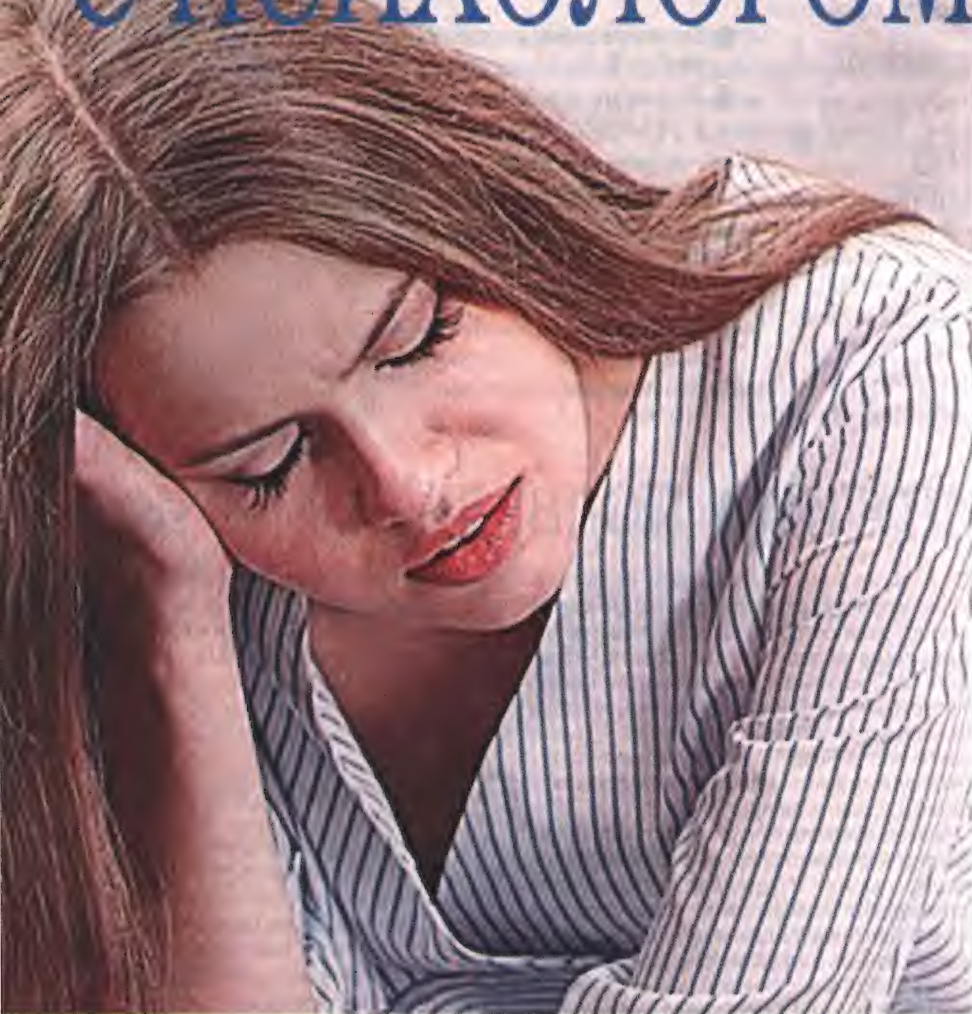
смотреть на него восторженными глазами и восхищаться каждым словом и жестом, он быстро найдет, чем заняться и без вас, благо, его ждут в любой компании. Такой переко в мужском характере часто возникает в том случае, когда родители убеждают свое чадо, что он самый лучший во всем. Чаще всего этим грешат мамы. Они мечтают и ждут, что все будут восхищаться ее сыном и завидовать ей.

Истеричному мужчине, живущему в постоянном надрыве, невозможно объяснить, что есть другая — спокойная размеренная жизнь. И уж тем более нельзя приводить в пример другие пары, потому что его самого, его любимую девушку и их отношения нельзя ни с чем сравнивать, они идеальны, как в романе.

Если вы хотите, если не построить с ним серьезные отношения, то хотя бы удержать рядом с собой, вам придется превратиться в самый яркий фейерверк его жизни. Станьте веселой и загадочной, щедрой и капризной, рассказывая о своей жизни, смело привирайте и преувеличивайте, он будет рад обмануться. Не вы должны завоевывать его внимание, а он ваше.

Понятно, что это далеко не все мужские типы, просто с остальными, более простыми мужчинами построить отношения проще, да и эти в чистом виде встречаются нечасто, но они очень интересные неординарные личности, с ними интересно общаться, хотя приручить любого из них непросто.

НАЕДИНЕ С ПСИХОЛОГОМ



ГОТОВНОСТЬ К МАТЕРИНСТВУ

Мой молодой человек старше меня на 6 лет: мне — 22, ему — 28. Недавно он заговорил о свадьбе, о семье, о детях... А я не знаю, готова ли стать матерью, хотя некоторые мои подруги уже имеют детей. Мне кажется, что дети — это очень большая и серьезная ответственность. Справлюсь ли я? Созрела ли я для

материнства чисто психологически? Подскажите, как это можно определить.

Попробуйте провести для себя нечто похожее на психологический тест. И не забывайте, что любое тестирование предполагает абсолютно честные ответы на все вопросы. Вы же хотите узнать себя? Значит, отвечайте предельно честно сами себе.

● Вы можете без слов, по одним только движениям своего любимого мгновенно определить, в каком он настроении?

● Сможете ли вы успокоить и поддержать подругу в самой серьезной, а может быть даже в критической ситуации?

● Есть ли у вас потребность постоянно заботиться о своем молодом человеке?

● Испытываете ли вы тревогу и беспокой-

ство за любимого, если он обещал позвонить, но почему-то не звонит?

● Готовы ли вы в любую минуту протянуть ему руку помощи и подставить свое слабое плечо, если понимаете, что он нуждается в этом?

● Сможете ли вы даже в условиях стресса сохранять спокойствие и улыбаться, чтобы не огорчать окружающих?

● Можете ли вы сказать о себе, что, оказавшись в экстремальной ситуации, не теряете способности трезво размышлять, быстро действовать и четко выполнять указания руководителей (старших, специалистов, спасателей, врачей и т. д.)?

Если Вы с твердой уверенностью можете ответить на все эти вопросы «Да, конечно!», считайте, что Вы готовы к материнству. Потому что в этих вопросах заключаются именно те характеристики личности, которые необходимы маме.

«ЗАЙКА МОЯ»

Меня очень смущает манера некоторых молодых людей, едва познакомившись с девушкой, сразу же присваивать ей какие-то уменьшительно-ласкательные прозвища: «котенок», «зайка», «рыбка» и тому подобные.

Как-то это не укладывается в моей голове: новый знакомый совсем меня не знает! Может быть, я никакая не «зайка», а вовсе даже «ежик» или «пантера»?

И таких кавалеров немало. Почему они редко называют девушек по имени, и чаще пользуются этими «сладкими» прозвищами?

У некоторых может складываться впечатление, что, присваивая новой знакомой такое обезличенное, но в то же время вроде бы ласковое прозвище, мужчина просто не полагается на свою память. И сразу висок начинает сверлить мысль: «Да у него знакомых девушек, наверное, сотни! Конечно, разве можно запомнить имена их всех? Вот он, хитрец, и придумал выход: вроде бы, ты у него единственная и неповторимая, с таким милым прозвищем... а на самом деле...».

В действительности же все может быть совсем не так.

Просто молодой человек почему-то считает, что, умилительно называя девушку «зайчонком» или «котенком», он становится ей приятнее, а это облегчает и общение, и сближение.

СОБИРАТЬ И РАЗБРАСЫВАТЬ КАМНИ

Мне уже 20 лет. Я студентка довольно престижного вуза. Вместе со мной учится парень, мой ровесник, которого я очень люблю. Мы с ним уже достаточно долго встречаемся. Иногда я смотрю на него и отчетливо представляю себе, какая у нас с ним могла бы получиться семья. У него легкий характер, и мы могли бы жить с ним дружно и весело.

Но это мои мечты. Сам же он сейчас «грызет гранит науки», и все его планы и устремления связаны только с будущей профессией.

А как же наше будущее? О семейной жизни он говорит очень редко, и то представляет ее как-то абстрактно, неконкретно, и будет она у него когда-нибудь потом.

Как же мне быть? Продолжать встречаться с ним и ждать, когда он, наконец, сам придет к мысли о том, что строить семью надо уже сейчас, или не терять больше время с ним, а искать себе другого кавалера? Но мне никто из нашего окружения не нравится. И я уже давно представляю в роли своего мужа только его.

Может быть, вы подскажете, как мне решить эту проблему?

ловеком учитесь в престижном вузе. Наверное, оба мечтали об этом. Так учитесь! Набирайтесь знаний, «собирайте камни», получайте профессию, которая будет кормить Вас и Ваших детей. Сейчас время, подходящее именно для этого. И обременять себя семьей, домашним хозяйством, детьми просто неразумно... Все это никуда от вас не уйдет.

Ваш молодой человек правильно делает, что не строит сейчас планов создания семьи. Вам ведь еще только по 20 лет! Студенческие годы будут вспоминаться Вами как самое светлое и веселое время в жизни. Так наслаждайтесь сейчас всеми прелестями своей юности и веселой жизни.

А если Вы любите своего парня, то отношения с ним не прекращайте. Наоборот, будьте все время рядом, окружайте его заботой, помогайте, чем можете, привыкайте друг к другу, изучайте друг друга.

И когда получите дипломы, устройтесь на работу, обретете какую-то жизненную стабильность, вот тогда возникнет вопрос о создании семьи. И Ваш молодой человек уже так сильно «прирастет» к Вам, что другого выбора у него не будет.

СУБЛИМАЦИЯ

Уже два года я замужем. Муж пропадает на работе, а я в основном сижу дома. В принципе, мне с ним хорошо, но он считает, что «мне некуда себя деть» и поэтому у меня столько энергии в постели: я готова на нежности два-три раза за ночь, он — не больше одного раза в неделю. Как нам достичь гармонии во взаимоотношениях?

Знаешь, твой муж прав — физическая и интеллектуальная нагрузка действительно «сдает» часть сексуальной энергии. Так что силы, что тебя переполняют, надо использовать «в мирных целях». Переключи свою активность на конкретное дело, в которое ты ушла бы с головой. Такой «перевод стрелок» называется сублимацией. Оглянись, проверь, где необходимы твои фантазии и умение все правильно организовать. Возможно, пора сделать ремонт, обновить интерьер, сменить шторы...

Придумай что-нибудь свое, реши, как самой воплотить идею в жизнь, — и вперед!

НЕУДАЧНОЕ ЗНАКОМСТВО

Он казался недостижимым, когда я разглядела его в толпе. Мы познакомились, и я не знала, куда бежать от счастья. Но когда на третьем свидании все стало склоняться к близости и я отказала, его словно подменили. Он потерял ко мне всякий интерес. Ну почему все мужчины такие?

Согласна, тебе не повезло. Но не торопись так категорично выносить приговор всем мужчинам. Не суди обо всех по поведению одной «особи» — стоит тебе начать смотреть на мужчин сквозь призму этого неудачного знакомства, как и сама перестанешь различать в них личность.



Вы что-то путаете. Вам не УЖЕ 20 лет, а ЕЩЕ 20 лет. И сейчас Вы занимаетесь не устройством своего семейного гнездышка, а учебой.

Еще в Библии сказано, что у каждого из нас есть время собирать камни, и время разбрасывать их. Что это значит в Вашем случае, понять нетрудно. Вы оба с Вашим молодым че-

КУДА ЛЕТИТ ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК?

Один из главных атрибутов детства — конечно же, воздушный шарик. Вначале ребенок с удивлением наблюдает, как папа дует в маленькую цветной комочек и он превращается в красивый шар, к которому привязывают ниточку и который может летать. Потом ему самому удается надуть свой первый шарик... А затем воздушные шары сопровождают его всю жизнь — на государственных праздниках и семейных торжествах, при знакомстве со школой и при расставании с нею, на корпоративах и днях города, на днях рождения и юбилеях. Везде, где должно быть веселье, праздничное настроение, атмосфера сказки и фантазии, присутствует эта разноцветная радость для детей и взрослых. Они вечно рвутся в небо, в полет и, отпущенные на волю, улетают далеко-далеко, как наши мечты...

РОЖДЕННЫЙ ЛЕТАТЬ И УКРАШАТЬ...



О воздушных шарах человечество додумалось очень давно — может быть, даже в ту эпоху, когда охотилось на мамонтов. И, конечно, далеко не сразу воздушный шар стал символом праздника. Первоначально шары, сделанные из внутренностей животных и наполненные горячим воздухом, вследствие чего расширялись и становились относительно прозрачными, выполняли функции сакральные, религиозные.

Ацтеки ухитрялись вышивать на них узоры, и шары служили им магическими атрибутами во время жертвоприношений. Древние римляне, ничего не зная об ацтеках, тоже использовали «шары», наполненные воздухом и раскрашенные рисунками, в обряде жертвоприношения, но они уже шагнули дальше: такими шарами римляне еще и празднично украшали пиршественные залы.

Красочному, языческому Риму наследовал период средневековья, и традиция применения в празднествах воздушных шаров получила новое развитие. Умело выделанные внутренности животных напропалую пошли в ход у бродячих артистов — и в Западной Европе, и на Руси.

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ИГРУШКИ



Известный английский ученый Майкл Фарадей разработал вариант воздушного шара для своих экспериментов с водородом — для этого он использовал каучук: «Он чрезвычайно эластичен, мешки, сделанные из него, при наполнении газом становятся прозрачными и приобретают подъемную силу...»

Другим пионером резиновых изделий оказался Томас Хэнкок — тоже англичанин, а по совместительству предприниматель и изобретатель. Но, разработав новый материал для шаров, Хэнкок свой бизнес построил не на них: его компания сплелась с компанией Ч. Макинтоша, предложив более качественный материал для производства знаменитого непромокаемого плаща. А шары Хэнкок все-таки продавал, но «полуфабрикатные», в виде набора «Сделай сам», который состоял из бутылки с жидкой рези-

ной и шприца...

И лишь в 1847 году тоже англичанин, Дж. Г. Инграм, представил лондонской публике вулканизированные шары именно как игрушки для детей. Однако это веселое воздушное развлечение пришлось по вкусу и взрослым — воздушные шары постепенно стали обрести популярность.

ЖИРАФЫ, СОБАКИ И ШЛЯПЫ ИЗ... КОЛБАСКИ



Настоящую революцию в производстве воздушных шариков помогла произвести... Великая депрессия, разразившаяся в Америке в конце 1920-х годов. В связи с этим кризисом некий Нил Тиллотсон, работавший в компании Hood Rubber в качестве исследователя, потерял работу и от отчаяния нашел способ экономично изготавливать воздушные шары из латекса. В 1931 году он основал собственную фирму Tilloston Rubber Company для их производства. В том же году, несмотря на кризис, объем продаж его компании составил 85000 долларов (что эквивалентно примерно 1,5 миллиона долларов сейчас).

Но что было не менее важным — воздушные шары наконец-то смогли измениться! До этого они могли быть только круглыми — а с приходом латекса впервые появилась возможность создавать длинные узкие шары — «колбаски». За это новшество тут же ухватились дизайнеры, оформлявшие праздники: они стали создавать из шаров композиции в виде собак, жирафов, самолетов, шляп... Компания Тиллотсона процветала, она продавала через почту миллионы комплектов шаров, предназначенных для создания смешных фигурок.

УТРАЧЕННАЯ И ПРИОБРЕТЕННАЯ



Давно известно: ничто не вечно в этом мире. Так и воздушные шары понемногу в течение двадцатого столетия утрачивали свою популярность — особенно среди взрослых... Их производство перестало приносить хорошую прибыль. В итоге многие производители переориентировали работу своих компаний на выпуск кон-

траптетивов, также изготавливавшихся из латекса.

Но изобретатели не забывали о воздушных шариках, работали над их улучшением. И вот наконец ситуация изменилась! Сейчас промышленность выпускает отличные шары — прочные, долговечные и самые разнообразные. Дизайнеры вновь охотно используют их при оформлении праздников, концертов, презентаций, свадеб, дней рождения, городских праздников, PR-компаний, шоу... — гроздь ярких шаров всегда привлекают и радуют наш взгляд.

КАМО ЛЕТИШИ, ШАРИК?



Вроде бы незатейливая вещица, этот воздушный шарик. Но оказывается, сфера его применения достаточно широка, что отмечено даже в Книге рекордов Гиннеса.

Выяснилось, что воздушные шары могут не только легко помещаться в горшочек и поднимать Винни-Пуха к дуплу с медом. В Европе, например, молодежь на концертах классической музыки прижимает к ушам воздушные шары — с помощью резонирующего пространства шарика можно не только лучше слышать, но и воспринимать тончайшие нюансы музыки. А в Книгу рекордов занесены итальянец, смоделировавший за один час 361 фигурку из 396 шариков-колбасок, и англичанин, поднявшийся на 600 шарах, наполненных гелием, на высоту 3350 м! Этот англичанин еще раз подтвердил, что шары не могут жить без неба...

Такой маленький, такой простой, на первый взгляд, предмет, но сколько воздушный шар способен вызывать эмоций, дарить ощущение праздника, радости, веселья, вдохновлять к творчеству и, вообще, украшать наш мир. И, конечно же, звать за собою в небо!

Подготовил Виктор Качаев



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Когда священники говорят «прощайте», не всегда понятно — все прощать? Убил человек, ограбил, надругался — его надо простить, не подавать в суд на него и любить его? А как сами священники, подают в суд на оступившихся или нарушивших закон?

Под словом «прощать» понимается такое отношение к своим обидчикам, через которое мы не желаем им ничего злого. Очень часто бывает так, что после какого-либо неприятного инцидента наши оппоненты пытаются каким-то образом сгладить свою вину, и если мы не пойдем с ними на контакт, то это будет являться грехом. Ну а про суды и все остальное... священники, так же как и все остальные люди в подобных случаях, обращаются к системе гражданского правосудия.

Моя крестница обиделась на меня из-за наследства. Мы с ее папой родственники (двоюродные брат с сестрой), и наш общий дедушка, который жил со мной, за которым я ухаживала долгие годы, подарил моему сыну дом в деревне, своего рода дачу. Когда после смерти дедушки была обнародована дарственная, семья моей крестницы перестала с нами общаться. На звонки не отвечает, на переговоры не идет. Я очень переживаю, что из-за этого дома потеряла родственников, а самое главное — крестницу. Но это же была воля дедушки. Что мне делать?

Вопрос немного не по адресу. Церковь отвечает за духовно-нравственное воспитание человека, а не за физическое. Все решается через молитву. Пойдите к священ-

нику, и он вам подскажет, что нужно сделать и какую молитву почитать, чтобы наладились отношения с вашими родственниками.

Церковь против пересадки органов или нет? Если против, то почему кровь можно переливать от другого человека?

Русская Православная Церковь уже давно сформулировала свое отношение к прижизненному и посмертному изъятию органов для трансплантации. В 2000 году Архиерейским Собором были приняты Основы социальной концепции Русской Православной Церкви. В этом документе четко указано, что использование органов человека без его согласия — это нарушение человеческой свободы. Православная Церковь не поддерживает так называемую презумпцию согласия на посмертное изъятие органов (т. е. после смерти, если до ее наступления вы не оставили никаких распоряжений на счет трансплантации — согласны вы или нет, — врачи имеют право изъять ваши органы даже без согласия ваших близких), которая закреплена как в действующем законе, так и в представленном законопроекте.

Господь создал человека свободным. И в таких вопросах, как изъятие органов после смерти, эта свобода нарушаться не может. Принцип жертвы не должен быть принудительным. Любовь, а в жертве и заключается настоящая любовь, может быть только свободной.

Вместе с тем Церковь поощряет добровольное желание человека пожертвовать частью своего тела для спасения жизни ближнего. Это подлинно христианский поступок — он совершается по примеру Господа нашего Иисуса Христа, Который пришел в этот мир, чтобы добровольно принести Себя в жертву, отдать Свою плоть и кровь для спасения мира. Все христиане призваны жить по примеру Спасителя и жертвовать собой ради других.

Потенциальный донор должен быть полностью информирован о возможных последствиях эксплантации органа для его здоровья. Морально недопустима эксплантация, прямо угрожающая жизни донора.

Неприемлемо сокращение жизни одного человека, в том числе через отказ от жизнеподдерживающих процедур, с целью продления жизни другого. Донорские органы и ткани усвоятся воспринимавшим их человеком (реципиентом), включаясь в сферу его личностного душевно-те-



лесного единства. Поэтому ни при каких обстоятельствах не может быть нравственно оправдана такая трансплантация, которая способна повлечь за собой угрозу для идентичности реципиента, затрагивая его уникальность как личности и как представителя рода. Об этом условии особенно важно помнить при решении вопросов, связанных с пересадкой тканей и органов животного происхождения.

У меня есть хобби — я коллекционирую марки (филателист), семья моих друзей коллекционирует деньги (нумизматы), а хобби моего тестя — иконы. Является ли хобби страстью человека, и как относиться к такому хобби, как коллекционирование икон?

Если под словом хобби понимать любимое занятие, занимаясь которым, мы отдыхаем — это норма жизни, но если наше хобби затмевает всю нашу жизнь и через любую правду и неправду мы стремимся пополнить нашу коллекцию, а к людям равнодушны то, конечно, Церковь это не поддерживает. Коллекционировать иконы по церковному Уставу запрещено, так как икона — это святость, через которую Господь божественной благодатью Святого Духа невидимо соприкасается с человеком.

Православный календарь на апрель

(новый и старый стиль)

- 4 апреля / 22 марта** — Похвала Пресвятой Богородицы (суббота Акафиста)
- 7 / 25** — Благовещение Пресвятой Богородицы
- 8 / 26** — Отдание праздника Благовещения Пресвятой Богородицы. Собор Архангела Гавриила
- 11 / 29** — Лазарева суббота. Воскрешение прав. Лазаря
- 12 / 30** — Вход Господень в Иерусалим (Вербное воскресенье)
- 16 / 3** — Великий Четверток. Воспоминание Тайной Вечери
- 17 / 4** — Великий Пяток. Воспоминание Святых спасительных Страстей Господа нашего Иисуса Христа
- 18 / 5** — Великая Суббота
- 19 / 6** — СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ. ПАСХА.
- 26 / 13** — Антипасха. Неделя вторая по Пасхе, Апостола Фомы
- 28 / 15** — Радоница. Поминование усопших.

НЕТ ПРЕДЕЛА СОВЕРШЕНСТВУ

Вот уж кто не может пожаловаться на недостатки внешности, так это **КЛАУДИА ШИФФЕР**. Но и она нашла в себе недостаток — слишком, по ее мнению, высокий рост. Да, при росте в 180 см ее нельзя назвать коротышкой, но и слишком высокой тоже. Топ-модель комплексует не столько из-за своего роста, сколько из-за того, что она выше своего мужа. Именно поэтому она никогда не надевает обувь на каблучках, когда идет куда-то со своей второй половиной.

Голливудская красотка **ДЖЕНИФЕР ЛОУРЕНС**, как ни странно это звучит, всю жизнь мечтает о «нормальном» теле. Несмотря на признание поклонников и кинокритиков, актриса считает себя полненькой. «Я бы очень хотела иметь нормальное тело. У меня не такое. Так что я каждый день занимаюсь пилатесом и слежу за питанием, чтобы стать более «нормальной». Но я по крайней мере не считаю себя самой толстой в мире, это уже хорошо». И это говорит «сойка-пересмешница», фигуру которой многие считают идеальной. С другой стороны, нет предела совершенству.

Скандално знаменитая **КИМ КАРДАШЬЯН** считает свои бедра слишком массивными, поэтому носит утягивающее белье, которое считает величайшим изобретением человечества. Надо сказать, бедра у Ким действительно небольшие, но судя по тому, как активно она их демонстрирует при любой возможности, может показаться, что это ее любимая часть тела, а подобные заявления — просто поза.

Многие звезды прилагают огромные усилия, чтобы сохранить фигуру или похудеть, но не **ПЕНЕЛОПА КРУС**. Она, наоборот, хочет увеличить свои объемы. «В детстве я занималась балетом, поэтому моя попа теперь слишком изящная, лучше бы она была побольше», — говорит Крус. Она почти тоскует по накладной попе, которую носила, снимаясь в фильме Педро Альмадовара «Возвращение»: «Я чудесно себя с ней чувствовала!»

Супермодель **КЕЙТ МОСС** стала знаменитой в достаточно юном возрасте, собственно, с тех пор ее бюст не изменился. Кейт долго переживала по поводу его размера, к тому же ее бесили немного

Их знают миллионы людей во всем мире, они давно доказали свою успешность.

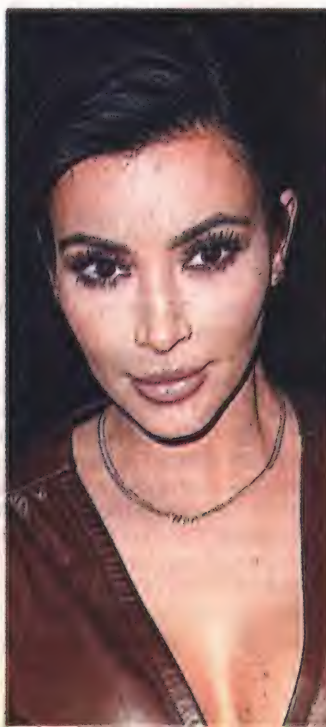
Но это не мешает им оставаться недовольными своей внешностью, потому что,неважно, простая вы женщина или известная, быть довольной собой — не в женской природе.

Продолжаем публикацию, начатую в прошлом номере.

кривые от колен ноги. Но с возрастом умные женщины мудреют. Кейт из таких. Она сумела победить неприязнь к своему телу. Теперь она и позирует топлес, и с удовольствием носит мини-юбки. Эту победу над собой она считает пока самой главной в жизни.

Певица и актриса **СЕЛЕНА ГОМЕС** еще молода, поэтому недовольства по поводу фигуры не высказывала, хотя и худела, и поправлялась в последние годы. А вот чего она стесняется, так это уши. По мнению Селены, уши у нее слишком странной формы. «Не знаю, заметили вы или нет, но я всегда стараюсь спрятать их под волосами», — говорит Гомес.

КРИСТЕН СТЮАРТ тоже старается не показывать свои уши, в кино и на светских мероприятиях она обычно появляется с распущенными волосами. Даже на свадьбу ее героини в саге «Сумерки» ей сделали прическу, которая частично прикрывает уши, лопухие лишь слегка. Но если уши можно спрятать под волосы, то рост и фигуру не спрячешь. А Кристен переживает по поводу комплекции: «Я слишком худая и высокая».





Милая родинка на щеке **НАТАЛИ ПОРТМАН**, ее визитная карточка, оказывается, вызывает у актрисы смущение. Казалось бы, такая пикантная изюминка должна только шарма придавать, а Натали ее стесняется. И все потому, что на рекламных фотографиях ее часто замазывают. «Мне никто никогда ничего такого не говорил в лицо, — утверждает Портман. — Но сам факт этих манипуляций дает понять, что родинка — это неприятный дефект, изъян кожи».

Многие звезды сетуют на слишком маленький бюст, а пышногрудая модель **КЕЙТ АПТОН**, наоборот, желает, чтобы ее бюст стал размером поменьше.

«Я мечтаю о маленькой груди каждый день своей жизни! — признается Кейт. — Хочу носить топы на тонких бретельках и не надевать под них бюстгальтер. С грудью первого размера живется гораздо легче». Но не факт,

что Кейт была бы так популярна, если бы ее мечта сбылась.

Звезда сериала «Отчаянные домохозяйки» **ТЕРИ ХЭТЧЕР** считает свои длинные стройные ноги слишком худыми. Она не стесняется ругать их в интервью, обзывая: «ниточками», а при любом удобном случае прячет под макси. Актриса хотела бы иметь более женственные формы, однако режиссеры и зрители с этим не согласны, ведь для своих лет актриса сохранила удивительно стройную фигуру.

ВАНЕССА ХАДЖЕНС — кумир молодежи, тоже считает свои ноги далекими от идеала. Ванесса с юных лет занималась танцами и теперь переживает, что из-за этого ее ноги стали слишком накачанными. Она даже называет их «стволами дерева».

ЛИЛИ АЛЛЕН очень миниатюрная брюнетка. С чего она решила, что у нее некрасивые бедра? Она очень

раздосадована, что не может покупать одежду любимого бренда: «Коллекция одежды Кейт Мосс предназначена для худеньких девушек с идеальной фигурой. Я бы хотела купить пару вещей, но не могу. Из-за моих бедер и ног мне приходится все время носить платья...»

Претензии некоторых звезд к своей внешности кажутся надуманными: на взгляд их поклонников, у этих женщин нет недостатков. Но, возможно, их как раз потому и нет или они незаметны посторонним, что, стараясь их исправить или скрыть, звезды предприняли все мыслимые и немыслимые усилия. А те просто дали свои плоды.

Подготовили Мария ДРОНОВА,
Марина ХРИСТЕНКО



Популярное телешоу «Удивительные люди» уже четвертый сезон держит многочисленную зрительскую аудиторию у экранов канала «Россия» благодаря потрясающим способностям и талантам героев передачи. Но и звездные гости — эксперты этого проекта, у которых есть право дать второй шанс вышедшему участнику по итогам голосования, тоже достаточно интересны и по-своему удивительны, особенно женская часть жюри. А это — Наталья Рагозина, непобежденная российская спортсменка-боксер по прозвищу «Кувалда», чье имя занесено в Книгу рекордов Гиннесса, многократная чемпионка мира по боксу и кикбоксингу, мастер спорта по кикбоксингу, президент любительской женской хоккейной лиги, и Ольга Шелест — российская теле- и радиоведущая, актриса, журналист, лауреат телевизионной премии «ТЭФИ» и премии «Радиомания».



Модель
«Кувалда»

Как можно быть одновременно красавицей с суперфигурой и непобедимой чемпионкой в таком очень мужском виде спорта как бокс?! Оказывается можно, но только — практически одной на всей планете. Да, тебя называют «русская кувалда», потому что ты молотишь соперниц, побеждая во всех боях на ринге, и да, ты — на обложках известнейших мировых таблоидов «Bild» и «Sim», причем в обнаженном виде и классно! «Таким образом я популяризирую женский бокс», — объясняет Наталья Рагозина.

О карьере фотомодели Наталья мечтала с подросткового возраста, так как оценивала себя объективно — высокая, стройная, красивая. В детстве хотела быть стюардессой, где тоже желательны модельные параметры. Но после первого полета в самолете, ощутив страх и ужас, поняла — работа на высоте не ее призвание. А вот серьезные занятия спортом, где надо было проявлять волю и упорство, очень подходили ее характеру. Начала заниматься легкой атлетикой, специализировалась в беге на средние дистанции, стала чемпионкой Азии и Казахстана, где она родилась в 1976 году, в городе Абай Карагандинской области. Сюда в конце шестидесятых из Нижнего Тагила на заработки приехали ее родители: отец устроился работать шахтером, мама — в парикмахерской, семья была дружная, многодетная, жили хорошо. Но после окончания спортивного интерната Наталье негде было продолжать учебу и спортивную карьеру, и она сама решила поехать на родину родителей и поступить там в педагогический колледж. Сначала жила у тети, а потом в общежитии колледжа, подрабатывала официанткой.

Многие мальчишки из колледжа занимались в секции кикбоксинга, и ее как-то позвали: «У тебя, Наташка, тяжелая рука, боксерская!» А тренер после нескольких занятий сказал: «Ринг — это твое. Занимайся. Будешь чемпионкой мира». На одном из первых турниров, где она заняла первое место, ее заметил известный московский спортивный менеджер и пригласил тренироваться в столицу.

Родители, узнав о таком «увлечении» дочери, были в шоке, особенно мама боялась, что лицо разобьют ее красавице. Но Наталья маму заверила, что не даст наступать себе по голове и к лицу никого не подпустит. И слово сдержала! Ни разу за всю карьеру (мировую!) ни нос, ни зубы, ни брови не тронуты, все цело! В одном бою, правда, случился перелом руки, так она в азарте даже боли не почувствовала, победила. Как, впрочем, во всех боях, ею проведенных. Список ее достижений с 1996 года по 2003-й впечатляет: чемпионка Азии по кикбоксингу, чемпионка Европы по кикбоксингу, чемпионка мира по кикбоксингу, первая в России обладательница звания заслуженного мастера спорта по кикбоксингу, чемпионка мира по боксу среди любителей в среднем весе, чемпионка Европы по боксу, чемпионка мира по боксу среди профессионалов во втором среднем весе, заслуженный мастер спорта по боксу. Наталья Рагозина занесена в Книгу рекордов Гиннесса как спортсменка, завоевавшая все возможные пояса профессионального бокса. 22 боя провела Наталья за свою спортивную карьеру и одержала 22 победы, 13 поединков завершила нокаутом соперниц, а 23 бой так и не состоялся — не нашлось соперницы, все отказались, хотя гонорар, наверняка, предлагался о-го-го!

Еще одной своей победой, завоеванной тоже на ринге и для ринга женского бокса, Наталья считает тот факт, что в любительском боксе женщинам разрешили выходить на бой в юбках. Именно Рагозина первой начала появляться на ринге в необычных костюмах, стала законодательницей моды в женском боксе. Таким образом она осуществляла свою давнюю мечту быть моделью. А вот актрисой стать — такое и во сне представить не могла, однако снялась в двух фильмах: «Белая медведица» и «Любовь не за горами» — режиссеры не обошли вниманием популярную на весь мир спортивную красавицу.

А сколько же побед и нокаутов в ее личной жизни? И найдется ли смельчак, а точнее, умный, добрый, замечательный мужчина, с которым она захочет, она решится, она уговорит себя начать семейную жизнь? В четвертый раз...

Первого мужа, возглавлявшего на тот момент федерацию кикбоксинга в Чехословакии, она встретила в спортивном клубе в Москве. Можно себе представить, как мог выглядеть молодой мастер спорта по рукопашному бою! И как в него легко было влюбиться, и ради

семьи бросить спорт, сразу после рождения сына, и даже уехать с ним из столицы! Но тренеры, вложившие в победы Натальи труд и энергию, дали ей немало понянчиться с ребенком и с мужем, и стали звонить, настойчиво уговаривать вернуться к тренировкам, продолжить удачную спортивную карьеру. Наталья вернулась в спорт, сбросила за месяц набранные 17 килограммов, и успехи ее стали головокружительными. Муж не выдержал испытания славой жены, ревновал к победам, к окружающим успешным спортсменам, и однажды дошло до рукоприкладства. Наталья, ни минуты не раздумывая, покинула дом вместе с годовалым сыном навсегда.

Второй брак был счастливым во всех отношениях: 12 лет она прожила с мужчиной, который, по ее же словам, был добрый, чуткий, мужественный, научил ее быть естественной в публичном пространстве, ведь она осваивала уже новые сферы деятельности. Но эти отношения разрушила сама Наталья, поддавшись увлечению. Случайное знакомство на автомобильной парковке переросло в роман, затем в свадьбу, затем, через два года, в развод. Третьим мужем Рагозиной стал модный столичный звездный адвокат Сергей Жорин. Он известен как представитель интересов Ротару, Газманова, Алибасова, Петросяна и т. д. Наталья стала его пятой женой, что ее поначалу не насторожило. В семье оказалось трое сыновей — двое Сергея от предыдущих браков и сын Натальи, которые очень хорошо между собой ладили. А вот у супругов оказались слишком разные взгляды на жизнь — так Рагозина объясняет развод с Жориным.

Сейчас Наталья Рагозина возглавляет хоккейную женскую лигу, сама выходит на лед в играх так называемой Ночной лиги, в которой участвует президент Путин, с которым ей приписывают добрые отношения.

Солнечник olgashelestae

Есть такой модный тренд в современной биологии — называть новые открытые биологические виды в честь разных знаменитостей. Например, в 2002 году редкий вид жуков жужелиц был назван *Agra schwarzeneggeri*, так как у самцов этого вида очень развиты бедренные кости, которые напоминают бицепсы Арнольда Шварценеггера. «*Campsicnemus charliechaplini*» назвали редкий вид мухи, которая когда умирает, сцепляет лапки в смешном кривом положении, напоминающем положение ног Чарли Чаплина во время его знаменитой походки. А вот вид центрохелидных солнечников, представляющих собой одноклеточные организмы, обнаруженных в 2015 году в пробе из бо-

лота Клюквенное-1 в Усманском бору Воронежской области, называли именем Ольги Шелест *Acanthocystis olgashelestae*, наверное, по ключевому слову СОЛНЕЧНИК. Ведь эта популярная ведущая всегда светится солнечной улыбкой!

Мегапопулярная нынче ведущая родилась и выросла в городе Набережные Челны в 1977 году в семье рабочих машиностроительного завода, где папа работал механиком, а мама оператором подъемного крана. Родители хорошо зарабатывали и денег на творческое образование двух дочерей не жалели. Ольга училась в музыкальной школе и в художественной, которую окончила с отличием, занималась в секции плавания, где получила первый взрослый разряд, а в старших классах сама записалась в театральную студию, сыграла Катерину в «Грозе» и решила поступать в театральный. Родители, поощрявшие занятия искусством, тут воспротивились: стать художником — да, а актрисой — нет. И Ольга пошла на хитрость, которая устроила всех: она, до того учившаяся в общеобразовательной школе, мягко говоря, не очень хорошо, а точнее — со множеством «трояков» и даже «двоек», вдруг взялась за ум, подтянула знания и оценки, и получила вполне приличный аттестат. После окончания школы год проработала на местном телевидении, заработав личные деньги для поездки в Москву, и отправилась поступать во ВГИК. Но опоздала с подачей документов! В силу своего солнечного характера грустила недолго, увидев, буквально на заборе, объявление о наборе абитуриентов в Гуманитарный институт телевидения и радиовещания, мгновенно переориентировалась и, успешно сдав экзамены, стала студенткой факультета журналистики. Спустя месяц после поступления она успешно прошла кастинг, став ведущей на канале Муз-ТВ, но не сошлась характером с директором канала и через полгода перешла на СТС в программу «Музыкальный проспект», а на третьем курсе стала одной из первых ведущих на легендарном MTV. Кто застал становление этого канала в России, тот, конечно, помнит популярную программу про экстремальные виды спорта «Новая атлетика!» с ее искрометным и бесстрашным виджем Ольгой Шелест. Кстати, многие думали, что Шелест — красивый псевдоним, ведь в 90-е у телевизионщиков было модно придумывать себе мудреные псевдонимы. Но Шелест настоящая фамилия Ольги, и очень известная на Украине, где ее прадед был первым секретарем ЦК коммунистической партии в 1963–1972 годах. Правда, из-за каких-то разногласий семья Ольги с высокопоставленным родственником не общалась и жила в Татарстане. Так что никаких привилегий, никакой волосатой лапы, никакого «блата», как тогда говорили, у юной Шелест не было, и все, чего она добилась на ниве телевизионной журналистики, целиком и полностью ее лич-

ная заслуга. Список программ и каналов, в которых и на которых работала Ольга, занял бы слишком много места, поэтому вспомним лишь некоторые: «Правило буравчика» на МТВ, «Утро на НТВ», «Народный артист», «Девчата», «Танцуют все!» на канале «Россия», на «Звезде» «Звездный вечер с Антоном Комоловым и Ольгой Шелест» и с ним же шоу на радио «Маяк». И актерские амбиции удовлетворила — снялась в нескольких фильмах: «Карусель», «Невеста любой ценой», озвучивала российские мультфильмы и дублировала культовый «Ледниковый период». А еще она обладательница Суперкубка по итогам двух проектов Первого канала — «Цирк со звездами» и «Цирк на Первом», ее номера были самыми сложными и зрелищными. Кстати, после участия в цирковых проектах, где приходилось заниматься дрессировкой животных, она в 2008 году стала веганом, а до этого, с 2002-го была лишь убежденным вегетарианцем.

Но в 2013-м ей пришлось расстаться с крайностью — веганством, и снова перейти в умеренное вегетарианство. Причиной стало рождение первой дочери Музы. Это довольно редкое имя выбрал для ребенка отец — продюсер, режиссер и клипмейкер Алексей Тишкин. В гражданском браке Ольга и Алексей со времени первого знакомства на канале MTV, с 1997 года. Ольга всегда была противницей каких бы то ни было штампов, и в паспорте в том числе. Но в 2014 году они все-таки узаконили отношения, но не потому что через некоторое время у них родилась вторая дочь Айрис, а потому что была необходимость для какой-то бытовой сделки с недвижимостью. «Мы партнеры, друзья, кореша, это самый близкий мой человек, которому я могу доверить все, между нами нет каких-то стен, преград, табуированных тем», — говорит Ольга о муже. Такие отношения могут создать только открытые, жизнерадостные и в то же время уверенные в себе люди. Такова Ольга Шелест и на экране, и в жизни.

Подготовила Мария ПЕТРОВА



Я в волнении металась по квартире в поисках чего-нибудь еще, на чем можно сорвать злость. Подаренные им мягкие игрушки уже были скинуты с кровати и разбросаны по комнате, страницы его любимой книги раздражающе шуршали под ногами, а красочная суперобложка вообще вылетела в распахнутое окно и упорхнула с высоты десятого этажа, подхваченная ветром. Я уже начала подумывать, не запустить ли следом все диски, которые он мне подарил за прошедшие два года... Мои размышления прервал телефонный звонок. Немного помедлив, я подняла трубку и услышала голос подруги:

— Шур, привет! Ну, что там у тебя новенького?

— Ох, Юлек, лучше не спрашивай...

— Дай угадаю! Опять с Димкой поругалась? И что на этот раз?

— Как всегда, сам раздул скандал из-за какой-то ерунды, даже не помню, с чего все началось, и прямо посреди разговора бросил трубку. Ненавижу, когда он так делает! Почему я себе такого не позволяю?

— Каждый раз слушаю тебя и поражаюсь: как ты все это терпишь? А главное, ты всегда остаешься виноватой, а он — обиженным!

— Юль, а ведь я действительно чувствую свою вину. Вот и теперь понимаю, что нужно было как-то по-другому с ним поговорить... Я же знаю, как ему трудно, как он устает на работе... Сейчас же позвоню и извинюсь!

— Сашка, ты сумасшедшая!

— Просто я люблю его! Пока! Переведя дух, я набрала Димкин номер, а когда услышала его голос, сердце чуть не выпрыгнуло из груди, руки похолодели и задрожали.

— Послушай, солнышко, я не хотела сделать тебе больно, — тихо сказала я. — Ты мне очень дорог, и я хочу, чтобы у нас все было хорошо.

— Шур, ты прости меня, пожалуйста. Так вышло... в общем, я сорвался. Ты же знаешь, как я люблю тебя.

— Я тоже люблю тебя, Димка. Прости меня за то, что не смогла успокоить и поддержать...

— Давай не будем об этом, — он помолчал, а потом неожиданно весело продолжил: — Предлагаю сходить вечером в кино. Будь готова к семи часам. Целую свою киску в ушко.

Снова счастливая, я побежала наряжаться. Мне хотелось выглядеть сногшибательно,

чтобы заставить своего обожжаемого забыть обо всем на свете.

В назначенное время его машина ждала меня у подъезда. Дима встретил меня нежным поцелуем и протянул белую розочку.

— Какой же ты у меня замечательный, — прошептала я, обняв его.

— Какая ты у меня красивая, — ответил Дима, целуя меня в шею.

Взяв билеты на последний сеанс, до которого оставалось еще достаточно времени, мы расположились в кафе кинотеатра. Мой кавалер отправился делать заказ, а я устроилась за столиком, наслаждаясь нежным ароматом розы.



Не прошло и минуты, как передо мной выросла фигура моего бывшего однокурсника.

— О, привет, Шурка! Давненько не виделись! Как успехи? Чем занимаешься? — радостно выпалил он и занял место напротив, не дожидаясь приглашения.

— Привет, Алеш! Я работаю в одной фирме... Слышала, что ты скоро женишься на Наташке Авдеевой из первой группы. Это правда?

— Чистейшая! — Парень расплылся в улыбке. — Через два месяца придет конец холостяцкой жизни! А как у тебя дела на личном фронте?..

Он не успел договорить, как чьи-то сильные руки просто выдернули его за шиворот из-за стола и отшвырнули в сторону.

— Дима! Что ты делаешь?! — я вцепилась в его руку, пыта-

ясь удержать от расправы над Алексеем.

— Он клеился к тебе! Я сам видел! — Димка был взбешен и совершенно неуправляем. — Не вмешивайся! — он отпихнул меня в сторону.

— Ты ничего не понял! Это мой однокурсник! Мы просто разговаривали!

— Рассказывай! — с этими словами Дима кинулся на ничего не понимающего парня и ударил его.

— Прекрати! — я попыталась встать между ними, но Алешка тоже завелся.

— Саш, мы сами все выясним! Надо проучить этого типа, который, не разобравшись...

— Что?! Это кто здесь тип?!

Они уже были готовы бро-

Наташкин телефон и стала лихорадочно копаться в записной книжке.

Дрожащей рукой я набрала номер.

— Алло, — послышалось из трубки.

— Привет, Наташ, это Саша Боева, извини, что так поздно.

— Привет, Саш, ничего страшного, я все равно не сплю, жду Алешку... Титова, ты в курсе, что мы скоро женимся?

— Да, знаю. Я, собственно, из-за него тебе и звоню. Понимаешь, так получилось, с ним подрался мой парень. Но это просто нелепая случайность. В общем, Димка его ко мне приревновал безо всяких оснований, а доказать ему, что ты не верблюд, когда он в таком состоянии, невозможно. Он ничего и слышать не хотел. Я ушла. Они остались выяснять отношения. А Алеша где?

— Я ему весь вечер названиваю, места себе не нахожу.

— Надеюсь, они не надеются глупостей... Ты знаешь мой домашний телефон? Позвони, если что-то узнаешь, ладно?

Прошло два часа. Все это время я не смыкала глаз и пыталась дозвониться до Димки. Наконец, позвонила Наташа и сообщила, что Алешка пришел к ней без признаков драки, но зато с явными признаками алкогольного опьянения. Оказалось, что они с Димкой все же пришли к взаимопониманию и отпраздновали примирение, «вдарив по пиву». Я немного успокоилась.

Утром я проснулась от того, что почувствовала дикую боль в затекшей шее. «Какой кошмар, я уснула прямо в кресле! — подумала я и посмотрела на часы. — Ого! До выхода на работу осталось пятнадцать минут!» Быстро собравшись, я вылетела из дома. Когда уже ехала в маршрутке, почувствовала, как в сумке завибрировал телефон. На дисплее высветилось ЕГО имя, и мое сердце замерло. «Соизволил-таки позвонить!» — меня снова накрыла волна гнева, и я сбросила вызов. Однако мобильный разрывался еще полтора часа, пока не выдохлась батарея.

Вечером я вышла из офиса на сорок минут позже обычного. На холодных ступеньках главного входа сидел Димка. Внезапно мне стало так жалко его, так захотелось согреть и приласкать, что я, позабыв о своей обиде, воскликнула:

— Ты с ума сошел! Простудишься! Осень на дворе! Поднимайся немедленно! — и потянула его за рукав.

— Если ты волнуешься за меня, значит, у меня есть шанс вымолить прощение, — ответил он, вставая, а, заглянув в мои глаза, продолжил уже серьезно: — Прости, что все так получилось... Ты же знаешь, что я смертельно боюсь тебя потерять, поэтому так ревную и в каждом мужчине подмечаю потенциального соперника. Ты — самое дорогое, что есть в моей жизни. Никому не отдам свою девочку, — он крепко прижал меня к себе и стал покрывать горячими поцелуями мои щеки, по которым солеными ручейками текли слезы.

Следующая неделя была просто сказочной: Димуля встречал меня после работы, и мы отправлялись гулять по вечернему городу, сидели в кафе, наслаждаясь живой музыкой, бродили по парку и любовались звездами. Он читал мне свои стихи и говорил о нашем будущем. Выходные мы провели на даче его друзей.

— А знаешь, ссориться иногда бывает полезно, — размышлял Дима, усадив меня к себе на колени. — Чувства обновляются, получают

какую-то дополнительную энергию.

Говорят, понедельник — тяжелый день. С этим трудно поспорить, но когда на сердце спокойно и легко, любой день кажется праздничным. Вечером я собиралась устроить дома романтический ужин для любимого человека (грех не воспользоваться возможностью, когда родители уехали в отпуск), а в обеденный перерыв мы с Юлькой пошли в кафе, чтобы перекусить. Мы заняли столик у окна, из которого открывался вид на японский ресторанчик, расположенный на противоположной стороне улицы. Случайно я бросила взгляд в ту сторону и обмерла — из здания выходил Дима под ручку с длинноногой блондинкой. Они направились к машине, припаркованной поблизости. Дима любовно открыл перед девушкой дверцу, сам сел за руль и автомобиль скрылся за углом. Юлька принялась осыпать его проклятиями, говоря, что мы, наконец, увидели его истинное лицо, и посоветовала разорвать с ним отношения. Я слушала ее молча, стараясь осознать то, что только что увидела.

Отправившись с работы пораньше, я приехала домой,

легла на диван и тупо уставилась в потолок. «Как я могла так в нем ошибиться?»

Звонок в дверь вывел меня из оцепенения. На пороге стоял улыбающийся Димка, держа в одной руке бутылку шампанского, перевязанную ленточкой, а в другой — корзину с фруктами. Не сказав ни слова, я посторонилась. Он шагнул в коридор, поставил гостинцы на полку и, глубоко вздохнув, спросил:

— Что случилось?

Я молча повернулась и ушла в свою комнату. Дима последовал за мной.

— Что за концерт? Или ты решила поиграть со мной в молчанку? Меня это уже начинает раздражать.

— Я вас видела. И попробуй только сказать, что это твоя сестра!

— Кого видела? О чем ты говоришь? — недоумевал парень.

— Тебя с той красоткой! У японского ресторана!

— Господи! Да это же мой деловой партнер! Я веду переговоры с их фирмой! А ты что подумала? Ты так плохо меня знаешь? Не доверяешь мне?

— Я верю своим глазам!

— Ты поверила своим домыслам, потому что не доверяешь мне... — он задумался. — Прошу тебя, Сашенька, не

надо... Без взаимного доверия в отношениях нет смысла.

— Ты прав. В наших я не вижу смысла. Прощай!

— Ну раз ты сама этого хочешь... — он направился к выходу. — Удачи! — крикнул Димка и сильно хлопнул дверью.

Я стояла посреди комнаты, не смея пошевелиться. Даже накопившиеся слезы боялись сорваться с ресниц. Я не знала, как жить дальше... без него. Вся моя уверенность в правильности принятого решения улетучилась, но гордость не позволяла позвонить Димке. «Ну что ж, значит, не судьба», — попыталась я смириться.

Три часа я бесцельно бродила по квартире, пытаюсь отвлечься. Однако взгляд то и дело падал на какую-нибудь вещь, которая напоминала о нем, вызывая жгучую боль и новые слезы. Неожиданный звонок в дверь заставил меня вздрогнуть. Я медленно открыла дверь и застыла в изумлении: передо мной на коленях, с огромной охапкой белых роз стоял Димка.

— Солнышко мое, я не могу без тебя. Сегодня я приходил, чтобы сказать тебе самое главное. Я хочу быть с тобой всегда. Выходи за меня замуж.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Хотите получать нашу газету регулярно?

Заполните подписной купон: отметьте месяцы, на которые вы решили подписаться, а также укажите свои фамилию, имя, отчество и почтовый адрес. Вырежьте бланк из газеты и поспешите в ближайшее почтовое отделение.

ВЕСТА

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ		на газету	П2181								
		журнал	(индекс издания)								
«Веста-М»		Количество комплектов:									
на 20 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)				(адрес)							
Кому											
				(фамилия, имя, отчество)							

ДОСТАВочная КАРТОЧКА		на газету	П2181									
		журнал	(индекс издания)									
«Веста-М»		Количество комплектов:										
на 20 год по месяцам:												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Стоимость		подписки	руб.	коп.	Количество комплектов:							
		пересылки	руб.	коп.								
на 20 год по месяцам:												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Куда												
(почтовый индекс)				(адрес)								
Кому												
				(фамилия, имя, отчество)								

62 Братья наши меньшие ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОНТАКТ С ПОПУГАЕМ

Как научить попугая разговаривать?

Не каждого попугая можно научить говорить. Для того чтобы добиться хороших результатов, нужно правильно ухаживать, кормить и обращаться с птицей.

Выбор при покупке тоже играет большую роль. Следует обращать внимание на внешний вид птицы, поведение и отношение к людям. Тем, кто не имеет практических навыков по содержанию попугаев, лучше всего начинать с волнистых попугайчиков. Они вполне одомашнены, общительны с людьми, неприхотливы к условиям содержания, размножаются в неволе, что важно, так как подходящего пернатого ученика можно выбрать из молодых птиц. Чем моложе птица, тем она легче акклиматизируется, привыкает к людям и лучше воспринимает уроки.

Старые птицы, как правило, плохо поддаются обучению.

Сначала нужно приучить к себе попугая, добившись, чтобы он брал корм из Ваших рук. Затем приучите питомца садиться к Вам на руку, привлекая его лакомством, называя при этом имя и произнося команду «иди ко мне». Обучение словам нужно проводить ежедневно, всегда в определенные часы, лучше утром перед кормлением, держа попугая на пальце или на руке. Вначале попугаю говорят простые слова, обычно его имя. После его усвоения можно переходить к более сложным словам и фразам. Обучающий должен произносить слова отчетливо, ровным голосом.

Первые слова даются птице особенно трудно, впоследствии попугай легче усваивает новое.

Лучше всего запоминаются слова с гласными А, О, а из согласных — К, П, Р, Т.

Женские и детские голоса запоминаются легче, чем мужские.

Важно, чтобы произносимые слова или фразы были к месту. Например, входя в комнату, нужно говорить: «здравствуй», а выходя — «до свидания». При обучении фразам, например, «Кеша хочет кушать», дать корм или лакомство. Поощряйте своего ученика в конце урока. Важно, чтобы попугай слушал вас внимательно и сосредоточенно. Поэтому очень большое значение имеет эмоциональный контакт.

Количество выученных слов или фраз зависит не только от способности попугая, но также от времени, затраченного на обучение, и терпения. Чем интенсивнее занятия, тем богаче будет словарный запас Вашего питомца. В плохом усвоении знаний чаще всего виноват бывает не обучаемый, а обучающий.



Дамы, посмеемся!

Идет экзамен в театральном училище. Группу студентов спрашивают:

— Допустим, такая сцена: мужчина и женщина пришли вместе в гости. Как сразу дать понять зрителям, что это муж и жена?

Один студент предлагает:

— Она поправляет ему галстук.

— А может, это его секретарша?

Другой:

— Он нежно целует ее в прихожей.

— Ну, это, скорее, любовники.

Третий:

— Он ворчит: «Зачем я на тебе женился?»

— А может, они уже в разводе?

Четвертый:

— Он достает у нее из сумки платок, сморкается в него и сует обратно в сумку.

— Пять баллов!

Стоит девушка у военкомата, плачет.

Прохожий сочувственно спрашивает:

— Что, жениха забрали?

— Да. Всех пятеры-ых...

Пришла одна женщина к известному художнику и просит нарисовать ее портрет:

— Только нарисуйте с бриллиантовым ожерельем на шее, с рубиновыми сережками в ушах, с гранатовым браслетом на запястье и с золотыми часами «Ролекс» на руке.

— Но у вас же ничего этого нет! Зачем вам надуманный портрет?

— Вы нарисуйте, а я повешу этот портрет дома! Теперь представьте, что, если я умру раньше мужа, он, естественно, старый кобель, тут же женится на молоденькой. То-то она помучается, пытаясь найти эти драгоценности!

— Потрясающая картина! Какая интересная композиция, а цветовое решение!

— Правда? А я об это полотно кисти вытираю...

Звонок в дверь. Хозяин квартиры, не открывая, спрашивает:

— Кто там?

— Пожалуйста, несколько рублей для ничего...

— Спасибо, подсуньте их под дверь!

Познакомились девушка и парень. Она спрашивает:

— Вы кем работаете?

— Я сапер!

— Ой, как интересно! Такая редкая специальность. Мне никогда не встречались саперы!

— Да, разбросала нас жизнь!



КАКОЙ ПОЛ ВЫБРАТЬ

Я очень хочу приобрести собаку, но не знаю, кого выбрать: кобеля или суку?

При выборе пола собаки следует учитывать, что сука гораздо покладистее кобеля. Она легче поддается дрессировке, и если вы со своим питомцем собираетесь участвовать в выставках, то лучше остановить свой выбор на представительнице прекрасного пола. Еще одно преимущество суки: она может производить потомство. Увлечение суки противоположным полом происходит лишь два раза в год во время течки. Но в это время даже самая послушная сука может легко исчезнуть из-под вашего влияния и вступить в половую связь с подвернувшимся на улице кавалером. Кобель, как правило, не

только более активен по отношению к представительницам противоположного пола, но и вообще отличается независимостью. Выбор за вами!

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 3

Бог любви	Фортуна	С	У	Г	Б	С	А	Сорт яблок	А	И	О	Р	Т
Шантажист	А	Японская вишня	С	Роман Тургенева «Отцы и ...»	У	Войлочный плащ на Кавказе	И	Певца	У	Оборот в танце на одной ноге	Е	Глава вуза	
Р	Е	К	Е	Т	Ч	Р	Блестящие нити в ткани	Л	Ю	Р	Е	К	С
Р	Восемь музыкантов	У	Фабула	Ч	Деликатность	К	Крутится как ... в колесе	С	Жанр литературы	У	Человек на картине	Т	Сосуд с топкой
Т	О	Р	С	Запрет	Т	А	Ю	У	Накладные волосы	Э	И	О	С
Туловище	К	А	Ю	Т	А	Порода собак	Е	Занавесь	И	Т	О	Р	А
Помещение на судне	Т	И	М	Серый заяц	К	О	Л	И	Суть, внутренность	Р	Нота	Ч	
Г	Е	С	С	Р	Т	Вера в сверхъестественное	К	Часть целого	И	У	Т	Р	О
Блюдо в конце обеда	Т	А	Т	У	Крем	И	А	З	Б	Династия	Р	Е	В
Период в жизни	Р	С	Парадная одежда царей	С	С ним ... не сvariшь	У	На ... шапка горит	В	О	Р	Е	Крик животного	А
К	Л	И	М	А	Ж	С	Пушной зверь	Е	И	О	Т	Летчик	Р
Торжественная песня	Вечерняя заря	З	А	К	А	Т	Щегольство	К	Характер	Г	Фильм Сергея Соловьева	И	Знарок
Т	И	И	И	Легкая ткань	И	Ч	Ф	О	И	Мифическое царство мертвых	А	Ч	Г
Кумир	Г	Облегающий костюм циркача	Т	Р	И	К	О	Ложь реки	Р	У	С	А	О
Т	О	К	Ч	О	Согнуть в бараний ...	А	Р	Р	А	Напиток из плодов	С	О	К
Столица Японии	Л	Недруг Отелло	А	З	О	Струнный инструмент	С	Роман А. Кристи «... судьбы»	В	Р	А	Т	А

Ответы на сканворд № 2 по горизонтали: кошелёк, шума, клад, нюанс, сор, Яковлев, почерк, бретелька, ню, либидо, рокфор, клиент, палки, сайка, угод, карат, шоколад, уток, пульс, Бим, река, кукла, опус, дог, часам, пиво.

По вертикали: скряга, клубника, облик, ошибка, шедевр, блюдо, ил, леший, кумач, лангет, деспот, Верона, лотос, Каас, тилак, па, Пьер, бум, шесток, opak, чарка, Амур, масле, флер, леди, рынок, альков, трюк, юрист, саго.

В первом полугодии 2020 года

(цена без почтовых услуг)



Наши индексы
в каталоге «Почта
России»

П2181 —

«Веста-М» —

27 рублей (1 месяц) —
162 рубля (6 месяцев)

П2194 —

«Веста-М. Здоровье» —

22 рубля (1 месяц) — 132 рубля (6 месяцев)

П5293 — комплект

«Веста-М. +

Веста-М. Здоровье» —

44 рубля (1 месяц) — 264 рубля (6 месяцев)



Наш индекс
в каталоге «Пресса
России»

51182

«Веста-М» —

27 рублей (1 месяц)
162 рубля (6 месяцев)

ISSN 1818-7684



9 771818 768369

20003



>

Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>



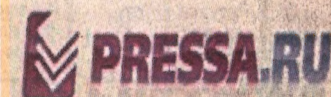
В строке «Поиск» напишите «Веста-М».

Выберите период, в течение которого желаете получать газету.

Заполните строки «Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.

Выберите способ оплаты.



ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЕРСИИ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ

А также можно читать газету он-лайн (электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь на сайте, а читайте на iPad.